KEISTIMEWAAN YOGYAKARTA
DALAM PERSPEKTIF
OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KEISTIMEWAAN YOGYAKARTA
DALAM PERSPEKTIF OLAHRAGA DAN KESEHATAN

© Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D., dkk
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
All Rights Reserved

Tim Penulis:
Prof. Soni Nopembri, S. Pd., M. Pd., Ph. D.
Prof. Dr. Suwardi Endraswara, M. Hum.
Dr. Ir. Revianto Budi Santosa, M. Arch.
Dr. Ratun Untoro, M. Hum.
Titik Renggani, S. E., M. M.

Kontributor:
Saryono, M. Or.
Pasca Tri Kaloka, M. Pd.
Rifki Riyandi, M. Or.
Wisnu Nugroho, M. Pd.

Editor: Dr. Drs. Afendy Widayat, M. Phil.
Desain Sampul & layout: Mu'alimin

viii + 110 halaman, 14 cm x 20 cm
ISBN: 978-602-1233-41-2

ISBN 978-602-1233-41-2
9 786021 233412

Diterbitkan oleh:
Tandabaca Press

Bekerjasama dengan
Paniradya Kaistimewan Yogyakarta

Dicetak oleh:
Tandabaca Kinarya Cipta

DANA KEISTIMEWAAN

tandabaca press

Pengantar Penulis

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari gaya hidup masyarakat yang semakin hari memiliki posisi yang penting dalam mencapai kualitas kehidupannya. Sebagai sebuah Daerah Istimewa, Yogyakarta memiliki ciri dan karakteristik yang khas dari masyarakatnya dalam berbagai bidang termasuk olahraga dan Kesehatan. Berbagai kegiatan olahraga dan Kesehatan di Daerah Istimewa Yogyakarta telah memberikan suatu nilai khusus dalam tatanan budaya dan kehidupan masyarakat termasuk kontribusinya pada Nasional dan Internasional. Oleh karena itu, buku Keistimewaan Yogyakarta dari perspektif Olahraga dan Kesehatan yang diterbitkan oleh Paniradya Kaistimewan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih bermakna untuk menunjukkan keistimewaan Yogyakarta.

Buku ini terdiri atas tujuh bab yang mencoba untuk menggambarkan berbagai nilai keunikan atau ciri khas olahraga dan Kesehatan yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Bab satu merupakan bagian pendahuluan yang memberikan suatu landasan konteks olahraga dan Kesehatan dari segi sosiologis dan psikologis. Bab dua lebih menekankan pada konteks sejarah olahraga di Yogyakarta yang menjadi bagian sejarah

Nasional. Bab tiga berupaya mendeskripsikan bentuk-bentuk olahraga dan Kesehatan yang memiliki ciri khas Yogyakarta. Bab empat mencoba menggambarkan tentang berbagai potensi olahraga wisata khas di berbagai wilayah Yogyakarta. Bab lima menjelaskan tentang berbagai macam permainan dan olahraga yang berkembang di masyarakat Yogyakarta. Bab enam berupaya menunjukkan kontribusi Yogyakarta terhadap pencapaian prestasi olahraga nasional Indonesia di berbagai kancah. Secara khusus, Bab tujuh menjelaskan tentang perkembangan olahraga Pendidikan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini. Secara khusus, penulis berterima kasih kepada para kontributor yang telah menyiapkan berbagai bahan dan materi untuk buku ini. Penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Berbagai saran dan masukan untuk perbaikan buku ini akan senantiasa penulis terima.

Yogyakarta, Juli 2022

Penulis

Pengantar Paniradya Pati

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya buku "Keistimewaan Yogyakarta dalam Perspektif Olahraga dan Kesehatan" dapat disusun. Penyusunan buku ini bertujuan untuk mengetahui potensi yang dapat dijadikan sumber informasi yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya masyarakat Yogyakarta. Dimana dalam buku ini terdapat beberapa hal yang dapat kita pelajari khususnya tentang olahraga dan kesehatan yang menambah kuat Keistimewaan Yogyakarta.

Olahraga dan kesehatan menjadi sebuah tuntutan dan kebutuhan, bahkan sudah menjadi gaya hidup yang semakin hari semakin diminati dan menjadi salah satu hal yang penting dalam mencapai kualitas kehidupan. Buku ini akan semakin manambah wawasan dan pengetahuan kita tentang olahraga dan kesehatan khususnya yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki ciri dan karakter yang khas, dan memiliki nilai khusus dalam tatanan budaya dan kehidupan masyarakat Yogyakarta, dan tentunya semakin menambah keistimewaan Yogyakarta. Olahraga dan kesehatan menjadi sarana penting yang mampu

mengolah lahir dan batin yang terintegrasi dengan aspek-aspek budaya, sosiologis, dan jiwa, hal ini diharapkan mampu memperkuat identitas budaya Yogyakarta.

Penghargaan dan apresiasi yang setinggi-tingginya kami haturkan kepada Tim Penulis, Editor, maupun Layouter yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam penyusunan buku ini, baik pada tahap pengumpulan data, Focus Group Discussion, dan tahapan-tahapan lainnya hingga penyusunan buku ini selesai. Kepada semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan buku ini, kami haturkan terima kasih.

Kami menyadari buku ini jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat kami harapkan. Semoga buku ini bermanfaat.

Terima kasih.

Wassalamua/aikum Wr. Wb.

Paniradya Pati,

Aris Eko Nugroho, S.P., M.Si.

Daftar Isi

Pengantar Penulis iii
Pengantar Paniradya Pati v
Daftar Isi vii
BAB I PENDAHULUAN 1
2.1. Kiprah Sri Sultan Hamengkubowono IX 7
BAB II YOGYAKARTA SEBAGAI BAGIAN SEJARAH OLAHRAGA INDONESIA 7
2.2. Pembentukan Organisasi Olahraga di Yogyakarta 11
2.3. Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram (PSIM) Yogyakarta 20
2.4. Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta 21
BAB III OLAHRAGA KHAS YOGYAKARTA UNTUK KESEHATAN 23
3.1. Olah Pernafasan dari Yogyakarta 23
3.2. Olahraga Beladiri dari Yogyakarta 25
3.3. Pijat (Massage) Khas Yogyakarta 28
3.4. Pengobatan Ala Gurah 30
3.5. Jamu sebagai Obat Tradisional 34
BAB IV OLAHRAGA WISATA DI YOGYAKARTA 37
4.1. Olahraga Wisata Pantai dan Air 39
4.2. Olahraga Wisata Alam dan Budaya 44
4.3. Olahraga Wisata Petualangan dan Tantangan 51

BAB V PERMAINAN DAN OLAHRAGA MASYARAKAT YOGYAKARTA **61**
5.1. Permainan dan Olahraga Tradisional Yogyakarta 61
5.2. Komunitas Olahraga Masyarakat Yogyakarta 69
5.3. Aktivitas Olahraga Masyarakat di Malioboro 74
BAB VI KONTRIBUSI YOGYAKARTA DALAM OLAHRAGA INDONESIA **75**
6.1. Prestasi Olahraga Panahan 75
6.2. Prestasi Olahraga Bola Voli Pantai (Voli Pasir) 78
6.3. Prestasi Olahraga Panjat Tebing 79
6.4. Prestasi Olahraga Pencak Silat 80
6.5. Pembinaan Kelas Khusus Olahraga di Sekolah Yogyakarta 81
6.6. Legenda Olahragawan Indonesia dari Yogyakarta 86
BAB VII OLAHRAGA PENDIDIKAN BERBASIS BUDAYA YOGYAKARTA **89**
7.1. Pendidikan Jasmani untuk Kesiapsiagaan Bencana di Yogyakarta 89
Daftar Pustaka **103**

BAB I
PENDAHULUAN

Olahraga dengan jelas lebih penting dari apapun, baik bagi individu maupun bagi masyarakat dalam hubungan-hubungan ekonomi, budaya, dan keuangan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lawrence (2005) bahwa "*Sports are clearly more important than ever to both the individual and society in economic, cultural and financial terms*". Sedangkan Coakley (2001) menyatakan bahwa olahraga secara jelas merupakan bagian penting dari budaya dan masyarakat di seluruh dunia. Hubungannya dengan kebudayaan, Coakley (2001) lebih lanjut menjelaskan bahwa olahraga merupakan praktik budaya yang berbeda dari tempat ke tempat dan waktu ke waktu. Beberapa pernyataan tersebut menggaris bawahi bahwa olahraga merupakan bagian penting dalam aspek-aspek kehidupan manusia termasuk budaya yang akan berbeda seiring dengan perubahan tempat dan waktu sehingga dimungkinkan memiliki ciri khas.

Olahraga merupakan sebuah fenomena sosial-budaya yang perlu untuk dipahami dan pelajari. Hal ini dikarenakan olahraga secara budaya telah melekat kuat dalam diri individu dan masyarakat. Coakley (2001) menekankan bahwa olahraga

bukan hanya sekedar permainan dan pertandingan tetapi juga merupakan sebuah fenomena sosial yang memiliki makna lebih jauh dari sekedar angka dan penampilan. Olahraga menunjukkan tiga pola, yaitu: merefleksikan budaya dan masyarakat, mempertebal perbedaan sosial, dan merupakan sebuah wahana untuk konflik sosial (Freeman, 2001). Olahraga merupakan produk sosial dan budaya yang memiliki makna nyata bagi individu, komunitas, dan masyarakat secara umum (Maguire *et al*, 2002). Lebih lanjut Maguire mengungkapkan bahwa memahami masyarakat, komunitas, dan bangsa dapat dimulai melalui olahraga. Olahraga merupakan produk sosial dan budaya yang dapat dipelajari, dipahami, dan dicermati melalui pendalaman secara detail pada individu dan masyarakat terhadap kontak-kontak sosial yang mereka lakukan dalam lingkup perilaku olahraganya.

Olahraga dapat memfasilitasi pengembangan pribadi dan sosial melalui tingkah laku yang berpengaruh secara positif (Morris *et al*, 2003). Olahraga secara umum, merupakan identitas dan hubungan sosial yang universal (Maguire *et al*, 2002). Salah satu manfaat dari partisipasi olahraga berbasis masyarakat di perkotaan adalah meningkatkan integrasi sosial dan kerjasama (Long dan Sanderson, 2001). Latihan olahraga yang berhubungan dengan pembentukan regu secara luas digunakan untuk mengikat para pekerja dan mendukung terciptanya regu baru terutama jika mereka merupakan orang-orang yang belum pernah bertemu sebelumnya (Mueller *et al*, 2003). Olahraga dapat membantu mengembangkan modal sosial untuk membentuk masyarakat yang kokoh dan berkarakter (Maguire *et al*, 2002). Manfaat sosial berolahraga berupa pemahaman dan pengaplikasian nilai-nilai sosial yang dapat dijadikan sebagai modal untuk hidup bermasyarakat.

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat merefleksi

kehidupan sosial manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari masyarakat dan juga betul-betul menghasilkan kembali struktur dan hubungan sosial (Janssens *et al*, 2004). Olahraga merupakan pengikat antara struktur sosial dan ideologi budaya masyarakat, dan juga mengembangkan nilai-nilai yang umum dari kehidupan sosial. Secara mendalam Coakley (2001:2) menjelaskan bahwa "*In fact, sports are related to the social and cultural contexts in which we live*". Coakley menegaskan bahwa olahraga berhubungan dengan konteks sosial dan budaya di mana seseorang hidup. Lebih lanjut Coakley menjelaskan pula bahwa olahraga menyediakan gambaran dan cerita yang sebagian besar digunakan untuk menjelaskan dan mengevaluasi konteks sosial dan budaya, kejadian-kejadian dalam kehidupan manusia, dan hubungan manusia dengan dunia sekitar.

Secara spesifik, olahraga dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial melalui pemahaman dan pengaplikasian nilai-nilai sosial yang penting dalam masyarakat. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Ewing (2008) bahwa berpartisipasi dalam olahraga memperluas belajar kompetensi sosial. Tentu saja belajar sosial yang positif mungkin terjadi dari partisipasi seperti itu, disamping perilaku sosial yang negatif (Martens, 1975). Moore dan Andersen (1969) dalam Martens (1975) melihat bahwa permainan strategi sebagai model hubungan antara manusia dan interaksi dengan manusia lain. Bredemeier and Shields (1987) dan Weiss dan Bredemeier (1990) dalam Samalot-Rivera (2007) percaya bahwa perilaku-perilaku yang baik dalam konteks olahraga dan aktivitas-aktivitas terkait memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial. Partisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani termasuk, permainan, bermain, dan olahraga menyediakan kesempatan untuk pertimbangan interaksi sosial di bawah situasi dengan jangkauan luas.

Olahraga merupakan wahana untuk pengembangan aspek fisik yang berbasis pada tingkat kesehatan tubuh dan jiwa. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa kegiatan olahraga memperhatikan tiga komponen utama manusia (biologis, psikologis, dan sosial) yaitu perkembangan harmonis dari tubuh, keseimbangan psikis-fisik dan integrasi sosial individu (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011). Selain itu, olahraga memiliki sifat sosial yang mendorong pada perolehan manfaat kesehatan fisik (Morrison & Nash, 2012). Lebih lanjut ditegaskan bahwa olahraga yang teratur merupakan sumber pengembangan personal dan nilai yang terkait dengan kesehatan (Piko & Keresztes, 2006). Secara lebih spesifik, olahraga dapat meningkatkan suhu tubuh, sirkulasi darah di otak, dan reaktivitas fisiologis terhadap stres (Guszkowska, 2014). Kajian beberapa literatur memperlihatkan bukti-bukti empiris untuk manfaat fisik dan psikososial dari olahraga secara teratur di kalangan anak-anak dan remaja (Piko & Keresztes, 2006).

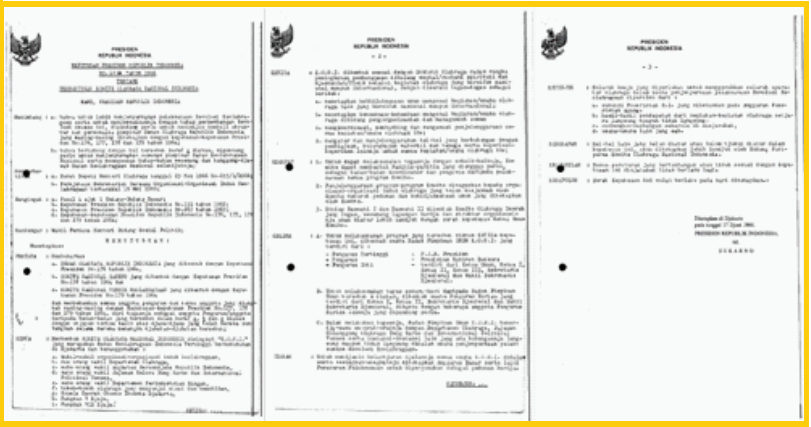
Olahraga memiliki manfaat kesehatan fisik jangka panjang yang menjadi fokus program promosi kesehatan pada berbagai kalangan masyarakat. olahraga dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, seperti: semakin banyak olahraga, semakin besar manfaat kesehatan, jumlah olahraga yang sedikit pun dapat memberi manfaat kesehatan pada yang berisiko tinggi (misalnya: obesitas). Olahraga minimal harus memiliki intensitas sedang dan intensitas yang kuat sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih besar, serta aktivitas berbasis aerobik memiliki manfaat kesehatan terbesar (Janssen & LeBlanc, 2010). Beberapa manifestasi olahraga yang memberikan manfaat kesehatan bagi anak-anak terbukti pada otot dan tulang yang sehat dan fungsional, peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh, berkurangnya risiko penyakit kronis seperti kelebihan berat badan dan diabetes, peningkatan harga diri dan kesehatan

psikologis (Archer, 2014). Olahraga diperlukan untuk perubahan yang menguntungkan dalam kesehatan rangka, kebugaran aerobik, dan kekuatan otot dan daya tahan, dan adipositas pada anak-anak yang kelebihan berat badan (Strong *et al*., 2005).

Kesehatan fisik/jasmani yang diperoleh melalui olahraga salah satunya adalah diperolehnya tingkat kebugaran jasmani yang baik terutama komponen-komponen yang terkait dengan kesehatan, seperti: komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan lebih penting untuk kesehatan umum dari pada komponen yang terkait dengan keterampilan/olahraga (Caspersen, Powell, Christenson, 1985). Olahraga dapat memberi kesempatan pada semua kemampuan dan minat dengan dasar pengalaman gerakan yang dirancang untuk membantu menjalani gaya hidup aktif dan sehat dan memberikan bekal untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang aman dan sehat sepanjang hidup (Houston & Kulinna, 2014). Meningkatkan kebugaran fisik dapat memfasilitasi hasil positif termasuk meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan (Gu, Chang & Solomon, 2016). Olahraga efektif dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan Kesehatan (Mayorga-Vega, Montoro-Escaño, Merino-Marban, & Viciana, 2015).

BAB II
YOGYAKARTA SEBAGAI BAGIAN SEJARAH OLAHRAGA INDONESIA

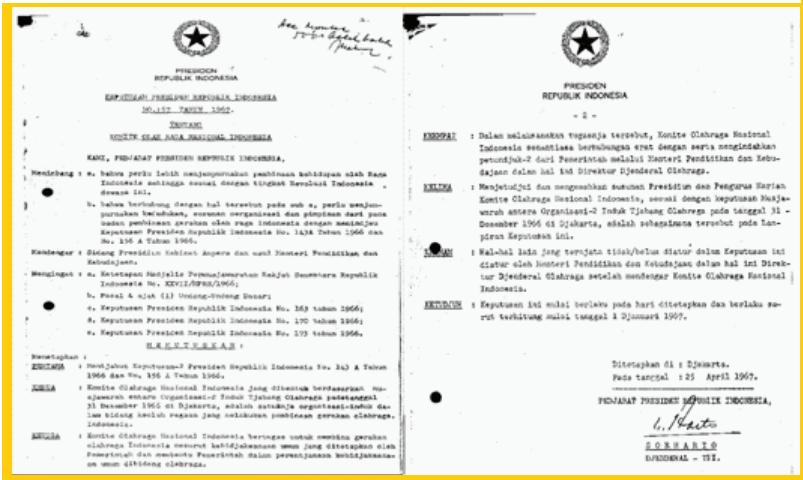
2.1. Kiprah Sri Sultan Hamengkubowono IX



Gambar 2.1. Keputusan Presiden Soekarno tentang Pembentukan KONI

Sri Sultan Hamengkubuwana IX 12 April 1912 – 2 Oktober 1988, Beliau lahir dengan nama Gusti Raden Mas Dorodjatun adalah Sultan Yogyakarta kesembilan dan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta yang pertama. Ia merupakan Wakil Presiden Indonesia kedua yang menjabat pada tahun 1973–1978. Kiprah beliau sebagai raja dan pemimpin di DIY tidak diragukan lagi. Peran Sri Sultan Hamengkubuwono IX sebagai peletak dasar pondasi keolahragaan nasional diawali dari kiprah beliau

dalam pembentukan Komite Olahraga Nasional Indonesia. KONI dibentuk pada 15 Oktober 1938 yang pada awal dikukuhkan bernama Ikatan Sport Indonesia (ISI) kemudian mengalami perubahan lagi menjadi Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI). Pada awal dibentuknya ISI sebagai organisasi olahraga yang mewadahi seluruh aspirasi perkumpulan olahraga, dan merupakan bentuk perjuangan bangsa Indonesia melalui olahraga pertandingan multi event. Pada 25 Desember 1965 dibentuk Sekretariat Bersama Induk-induk Organisasi Cabang Olahraga. Muncul gagasan untuk mengganti Dewan Olahraga Indonesia menjadi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai organisasi yang mandiri dan bebas dari pengaruh politik. Surat Keputusan Presiden Nomor 143A dan 156A tahun 1966 mengukuhkan dibentuknya KONI sebagai pengganti Dewan Olahraga Indonesia (DORI).



PRESIDEN
REPUBLIK INDONESIA

KEPUTUSAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA
NO.157 TAHUN 1967.

TENTANG
KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA

KAMI, PEMJAPAT PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang : a. bahwa perlu lebih menjumpurnakan pembinaan kehidupan oleh Raga Indonesia sehingga sesuai dengan tingkat Revolusi Indonesia dewasa ini.
b. bahwa berhubung dengan hal tersebut pada sub a, perlu menjumpurnakan kedudukan, susunan organisasi dan pimpinan dari pada badan pembinaan gerakan oleh raga Indonesia dengan menindjau Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 143A Tahun 1966 dan No. 156 A Tahun 1966.

Mendengar : Bidang Presidium Kabinet Aspera dan usul Menteri Pendidikan dan Kebudajaan.

Mengingat : a. Ketetapan Madjelis Permusjawaratan Rakjat Sementara Republik Indonesia No. XXVII/MPRS/1966;
b. Pasal 4 ajat (1) Undang-Undang Dasar;
c. Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 163 tahun 1966;
d. Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 170 tahun 1966;
e. Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 173 tahun 1966.

M E M U T U S K A N :

Menetapkan :
PERTAMA : Menjabut Keputusan-2 Presiden Republik Indonesia No. 143 A Tahun 1966 dan No. 156 A Tahun 1966.
KEDUA : Komite Olahraga Nasional Indonesia jang dibentuk berdasarkan musjawarah antara Organisasi-2 Induk Tjabang Olahraga pada tanggal 31 Desember 1965 di Djakarta, adalah satuhnja organisasi-induk dalam bidang keolah ragaan jang melakukan pembinaan gerakan olahraga Indonesia.
KETUJA : Komite Olahraga Nasional Indonesia bertugas untuk membina gerakan olahraga Indonesia mesurut kebidjaksanaan umum jang ditetapkan oleh Pemerintah dan membantu Pemerintah dalam perentjanaan kebidjaksanaan umum dibidang olahraga.

PRESIDEN
REPUBLIK INDONESIA

- 2 -

KEEMPAT : Dalam melaksanakan tugasnja tersebut, Komite Olahraga Nasional Indonesia senantiasa berhubungan erat dengan serta mengindahkan petunjuk-2 dari Pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudajaan dalam hal ini Direktur Djenderal Olahraga.

KELIMA : Menjetudjui dan mengesahkan susunan Presidium dan Pengurus Harian Komite Olahraga Nasional Indonesia, sesuai dengan keputusan Musjawarah antara Organisasi-2 Induk Tjabang Olahraga pada tanggal 31 - Desember 1966 di Djakarta, adalah sebagaimana tersebut pada Lampiran Keputusan ini.

KEENAM : Hal-hal lain jang terdjata tidak/belum diatur dalam Keputusan ini diatur oleh Menteri Pendidikan dan Kebudajaan dalam hal ini Direktur Djenderal Olahraga setelah mendengar Komite Olahraga Nasional Indonesia.

KETUDJUH : Keputusan ini mulai berlaku pada hari ditetapkan dan berlaku surut terhitung mulai tanggal 1 Djanuari 1967.

Ditetapkan di : Djakarta.
Pada tanggal : 25 April 1967.

PEMJAPAT PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA,

SOEHARTO
DJENDERAL - TSI.

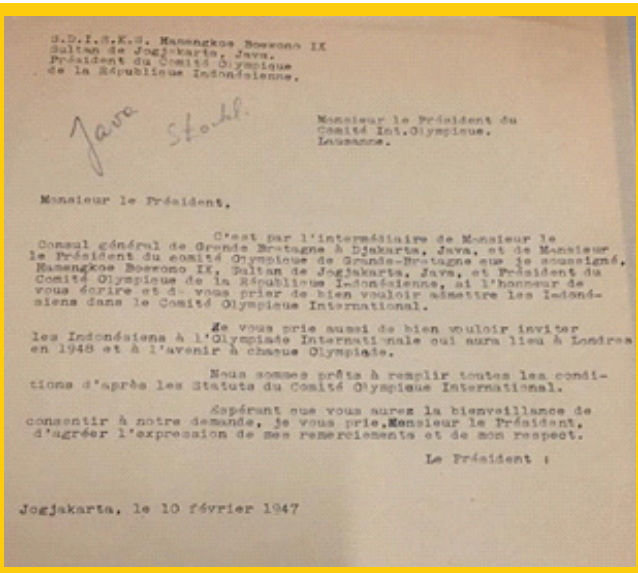
Gambar 2.2. Keputusan Presiden Soeharto tentang KONI

KONI (baru) dibentuk oleh Induk Organisasi Olahraga pada 31 Desember 1966 yang dipimpin oleh Sri Sultan Hamengkubuwono IX dan KOI diketuai oleh Sri Paku Alam VIII. KONI dikukuhkan dengan SK Presiden Nomor 57 Tahun 1967. KONI adalah badan

mandiri dan non pemerintah, artinya kegiatan olahraga kembali kepada masyarakat, sebagai mitra membantu pemerintah dibidang olahraga, tidak dikendalikan kelompok kekuasaan dan bebas dari kepentingan politik (https://towamatano.co.id/sejarah-singkat-komite-olahraga-nasional-indonesia-koni/)

Special Awards diberikan kepada Almarhum Sri Sultan HB IX merupakan yang pertama kali dan terakhir karena jasa-jasanya yang telah mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa melalui Olahraga . Almarhum Sri Sultan Hamengku Buwono IX menerima penghargaan karena sebagai perintis pengembangan prestasi olahraga, Ketua Umum KONI yang pertama, serta pengabdiannya yang tanpa henti sepanjang karirnya dalam pembinaan prestasi olahraga di Indonesia (http://biroumum.jogjaprov.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=218:sri-sultan-hamengku-buwono-ix-menerima-anugrah-spesial-koni-award&catid=1:latest-news&Itemid=18)

Proklamasi Kemerdekaan Indonesia menyulut kegiatan sosial ekonomi, termasuk olahraga. Dengan latar belakang inilah, Komite Olimpiade Indonesia didirikan di Yogyakarta pada tanggal 19 Januari 1947. Sri Sultan Hamengkubuwono IX menjabat sebagai Ketua/Presiden pertama komite tersebut. Sultan Hamengkubuwono IX langsung beraksi saat menjabat, melakukan kontak dengan Komite Olimpiade Internasional (IOC), mengirimkan surat resmi yang menyatakan keinginan Indonesia untuk bergabung dengan keanggotaan IOC. Selanjutnya, pada tahun yang sama, ia menulis surat dalam bahasa Prancis (salah satu bahasa resmi IOC) yang menyatakan niat Indonesia untuk berpartisipasi dalam Olimpiade 1948, yang akan diadakan di London. Ini adalah tonggak penting, karena Olimpiade 1948 akan menjadi Olimpiade pertama yang diadakan setelah Perang Dunia II.



S.D.I.S.K.S. Mangengkoe Boewono IX
Sultan de Jogjakarta, Java.
Président du Comité Olympique
de la République Indonésienne.

Java
Stadt.

Monsieur le Président du
Comité Int.Olympique.
Lausanne.

Monsieur le Président,

C'est par l'intermédiaire de Monsieur le Consul général de Grande Bretagne à Djakarta, Java, et de Monsieur le Président du comité Olympique de Grande-Bretagne que je soussigné, Mangengkoe Boewono IX, Sultan de Jogjakarta, Java, et Président du Comité Olympique de la République Indonésienne, ai l'honneur de vous écrire et de vous prier de bien vouloir admettre les Indonésiens dans le Comité Olympique International.

Je vous prie aussi de bien vouloir inviter les Indonésiens à l'Olympiade Internationale qui aura lieu à Londres en 1948 et à l'avenir à chaque Olympiade.

Nous sommes prêts à remplir toutes les conditions d'après les Statuts du Comité Olympique International.

Espérant que vous aurez la bienveillance de consentir à notre demande, je vous prie, Monsieur le Président, d'agréer l'expression de mes remerciements et de mon respect.

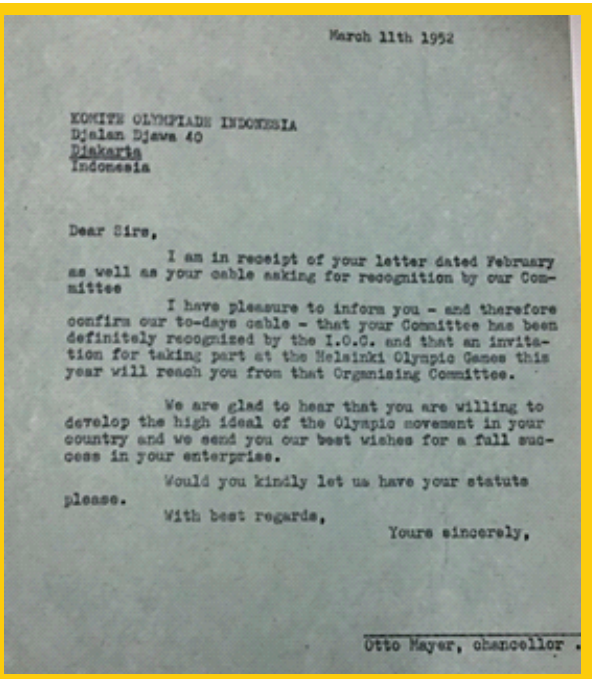
Le Président :

Jogjakarta, le 10 février 1947

Gambar 2.3. Surat Sri Sultan Hamengkubuwono IX kepada IOC

Sayangnya, situasi politik dan keamanan semakin memburuk ketika Belanda melancarkan kampanye agresi militer yang memutus komunikasi Indonesia dengan dunia internasional, sehingga debut Indonesia di Olimpiade ditunda. Ketika situasi politik-keamanan membaik, dengan beberapa putaran konferensi menjadi kunci untuk membawa stabilitas, acara olahraga mulai diadakan. Pada tahun 1951, Pekan Olahraga Nasional (PON) diselenggarakan di Jakarta, menandai kedua kalinya acara multi-olahraga nasional terbesar diadakan (edisi pertama diadakan pada tahun 1948, dengan Solo sebagai kota tuan rumah).

Keberhasilan Pertandingan Nasional mendorong Komite untuk sekali lagi menghubungi IOC pada tahun 1952. Dalam sebuah surat tertanggal 25 Februari, Komite menjelaskan bahwa mereka telah meresmikan sebuah undang-undang organisasi, yang sesuai dengan prinsip-prinsip Piagam Olimpiade. Komite juga menyatakan niatnya untuk berkompetisi di Olimpiade 1952, yang berlangsung di Helsinki, ibu kota Finlandia.



March 11th 1952

KOMITE OLYMPIADE INDONESIA
Djalan Djawa 40
Djakarta
Indonesia

Dear Sirs,

I am in receipt of your letter dated February as well as your cable asking for recognition by our Committee

I have pleasure to inform you - and therefore confirm our to-days cable - that your Committee has been definitely recognized by the I.O.C. and that an invitation for taking part at the Helsinki Olympic Games this year will reach you from that Organising Committee.

We are glad to hear that you are willing to develop the high ideal of the Olympic movement in your country and we send you our best wishes for a full success in your enterprise.

Would you kindly let us have your statute please.

With best regards,

Youre sincerely,

Otto Mayer, chancellor .

Gambar 2.4. Surat balasan IOC tentang pengakuan KOI dan keikutsertaan Indonesia dalam Olimpiade di Helsinski
(sumber: https://nocindonesia.id/about)

2.2. Pembentukan Organisasi Olahraga di Yogyakarta

2.2.1. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)

PSSI (Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia) yang dibentuk 19 April 1930 di Yogyakarta. Sebagai organisasi olahraga yang dilahirkan di Zaman penjajahan Belanda, Kelahiran PSSI betapapun terkait dengan kegiatan politik menentang penjajahan. Jika meneliti dan menganalisa saat- saat sebelum, selama dan sesudah kelahirannya, sampai 5 tahun pasca Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945, jelas sekali bahwa PSSI lahir karena dibidani politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak, menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih - benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia.

PSSI didirikan oleh seorang insinyur sipil bernama Soeratin

Sosrosoegondo. Beliau menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, Jerman pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928. Ketika kembali ke tanah air Soeratin bekerja pada sebuah perusahaan bangunan Belanda "Sizten en Lausada" yang berpusat di Yogyakarta. Disana ia merupakan satu - satunya orang Indonesia yang duduk dalam jajaran petinggi perusahaan konstruksi yang besar itu. Akan tetapi, didorong oleh jiwa nasionalis yang tinggi Soeratin mundur dari perusahaan tersebut. Setelah berhenti dari "Sizten en Lausada" ia lebih banyak aktif di bidang pergerakan, dan sebagai seorang pemuda yang gemar bermain sepakbola, Soeratin menyadari sepenuhnya untuk mengimplementasikan apa yang sudah diputuskan dalam pertemuan para pemuda Indonesia 28 Oktober 1928 (Sumpah Pemuda) Soeratin melihat sepakbola sebagai wahana terbaik untuk menyemai nasionalisme di kalangan pemuda, sebagai tindakan menentang Belanda.

Untuk melaksanakan cita-citanya itu, Soeratin mengadakan pertemuan demi pertemuan dengan tokoh-tokoh sepakbola di Solo, Yogyakarta, dan Bandung. Pertemuan dilakukan dengan kontak pribadi menghindari sergapan Polisi Belanda (PID). Kemudian ketika diadakannya pertemuan di hotel kecil Binnenhof di Jalan Kramat 17, Jakarta dengan Soeri - ketua VIJ (Voetbalbond Indonesische Jakarta) bersama dengan pengurus lainnya, dimatangkanlah gagasan perlunya dibentuk sebuah organisasi persepakbolaan kebangsaan, yang selanjutnya dilakukan juga pematangan gagasan tersebut di kota Bandung, Yogya dan Solo yang dilakukan dengan tokoh pergerakan nasional seperti Daslam Hadiwasito, Amir Notopratomo, A Hamid, Soekarno (bukan Bung Karno), dan lain - lain. Sementara dengan kota lainnya dilakukan kontak pribadi atau kurir seperti dengan Soediro di Magelang (Ketua Asosiasi Muda).

Pada tanggal 19 April 1930, berkumpullah wakil - wakil

dari VIJ (Sjamsoedin-mahasiswa RHS); wakil Bandoengsche Indonesische Voetbal Bond (BIVB) Gatot; Persatuan Sepakbola Mataram (PSM) Yogyakarta, Daslam Hadiwasito, A.Hamid, M. Amir Notopratomo; Vorstenlandsche Voetbal Bond (VVB) Solo Soekarno; Madioensche Voetbal Bond (MVB), Kartodarmoedjo; Indonesische VoetbalBond Magelang (IVBM) E.A Mangindaan (saat itu masih menjadi siswa HKS/Sekolah Guru, juga Kapten Kes.IVBM) Soerabajasche Indonesische Voetbal Bond (SIVB) diwakili Pamoedji. Dari pertemuan tersebut maka, lahirlah PSSI (Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia) nama PSSI ini diubah dalam kongres PSSI di Solo 1950 menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia yang juga menetapkan Ir. Soeratin sebagai Ketua Umum PSSI.

Begitu PSSI terbentuk, Soeratin dan kawan-kawan segera menyusun program yang pada dasarnya "menentang" berbagai kebijakan yang diambil pemerintah Belanda melalui NIVB. PSSI melahirkan "stridij program" yakni program perjuangan seperti yang dilakukan oleh partai dan organisasi massa yang telah ada. Kepada setiap bonden/perserikatan diwajibkan melakukan kompetisi internal untuk strata I dan II, selanjutnya di tingkatkan ke kejuaraan antar perserikatan yang disebut "Steden Tournooi" dimulai pada tahun 1931 di Surakarta.

Kegiatan sepakbola kebangsaan yang digerakkan PSSI, kemudian menggugah Susuhunan Paku Buwono X, setelah kenyataan semakin banyaknya rakyat pesepakbola di jalan - jalan atau tempat - tempat dan di alun-alun, di mana Kompetisi I perserikatan diadakan. Paku Buwono X kemudian mendirikan stadion Sriwedari lengkap dengan lampu, sebagai apresiasi terhadap kebangkitan "Sepakbola Kebangsaan" yang digerakkan PSSI. Stadion itu diresmikan Oktober 1933. Dengan adanya stadion Sriwedari ini kegiatan persepakbolaan semakin gencar.

Lebih jauh Soeratin mendorong pula pembentukan badan

olahraga nasional, agar kekuatan olahraga pribumi semakin kokoh melawan dominasi Belanda. Tahun 1938 berdirilah ISI (Ikatan Sport Indonesia), yang kemudian menyelenggarakan Pekan Olahraga (15-22 Oktober 1938) di Solo. Karena kekuatan dan kesatuan PSSI yang kian lama kian bertambah akhirnya NIVB pada tahun 1936 berubah menjadi NIVU (*Nederlandsch Indische Voetbal Unie*) dan mulailah dirintis kerjasama dengan PSSI. Sebagai tahap awal NIVU mendatangkan tim dari Austria "*Winner Sport Club*" pada tahun 1936.

Pada tahun 1938 atas nama *Dutch East Indies*, NIVU mengirimkan timnya ke Piala Dunia 1938, namun para pemainnya bukanlah berasal dari PSSI melainkan dari NIVU walaupun terdapat 9 orang pemain pribumi / Tionghoa. Hal tersebut sebagai aksi protes Soeratin, karena beliau menginginkan adanya pertandingan antara tim NIVU dan PSSI terlebih dahulu sesuai dengan perjanjian kerjasama antara mereka, yakni perjanjian kerjasama yang disebut "Gentlemen's Agreement" yang ditandatangani oleh Soeratin (PSSI) dan Masterbroek (NIVU) pada 5 Januari 1937 di Yogyakarta. Selain itu, Soeratin juga tidak menghendaki bendera yang dipakai adalah bendera NIVU (Belanda). Dalam kongres PSSI 1938 di Solo, Soeratin membatalkan secara sepihak Perjanjian dengan NIVU tersebut. Soeratin mengakhiri tugasnya di PSSI sejak tahun 1942, setelah sempat menjadi ketua kehormatan antara tahun 1940 - 1941, dan terpilih kembali di tahun 1942.

Masuknya balatentara Jepang ke Indonesia menyebabkan PSSI pasif dalam berkompetisi, karena Jepang memasukkan PSSI sebagai bagian dari Tai Iku Kai, yakni badan keolahragaan bikinan Jepang, kemudian masuk pula menjadi bagian dari Gelora (1944) dan baru lepas otonom kembali dalam kongres PORI III di Yogyakarta (1949) (https://www.pssi.org/about/history-description).

Gambar 2.5. Monumen PSSI di Yogyakarta
(sumber: www.krjogja.com)

Monumen yang dibangun oleh seniman Jayeng Asmoro pada 1955 untuk memperingati 25 tahun pendirian PSSI ini memiliki sejarah cukup panjang. Berdiri di tanah kekancingan Keraton Yogyakarta, monumen ini dahulu diresmikan oleh Presiden Soekarno dan menjadi penanda berdirinya organisasi sepakbola tertinggi di Indonesia itu. Bangunan Monumen PSSI sebenarnya memuat hal-hal menarik seperti pahatan kayu di atas dua buah pintu di kanan dan kiri ruang utama. Ukiran kayu logo PSSI tersemat dengan angka 1930 dan 1955 yang menandai usia 25 tahun PSSI kala itu.

Monumen ini kini hanya menyisakan sebuah ruang utama. Di bagian depan, ada monumen bola terbuat dari batu yang berada di tengah kolam. Tapi ini pun juga tampak tak terurus karena dibiarkan begitu saja. Di bagian ruang utama monumen ini terdapat relief timbul lima pemain sepakbola di tembok. Ada yang sedang menendang, menggiring bola, menyundul, menahan bola dan menangkap bola. Ini menyimbolkan hal-hal yang biasa terjadi dalam sebuah permainan sepakbola. Relief ini dibuat oleh tiga seniman yakni Sudhi Hn, Arby Sama dan Soenarto Pr. Saat ini

relief tersebut diberikan sentuhan warna emas dan merah pada latar belakangnya.

Ir. Soeratin Sosrosoegondo (17 Desember 1898 – 1 Desember 1959) adalah seorang insinyur Indonesia. Ia juga adalah ketua umum PSSI periode 1930-1940. Ia adalah salah satu pendiri sekaligus ketua umum PSSI yang pertama Soeratin mulai merintis di pendirian sebuah organisasi sepak bola, yang bisa diwujudkan pada 1930. Organisasi boleh dikatakan realisasi konkret dari Sumpah Pemuda 1928. Nasionalisme itu dicoba dikembangkan melalui olahraga, khususnya sepak bola. Seperti halnya ipar Soeratin, Dr Soetomo, yang berkeliling Pulau Jawa untuk menemui banyak tokoh dalam rangka menekankan pentingnya pendidikan dan kemudian disusul dengan pendirian Budi Utomo, Soeratin melakukan pertemuan dengan tokoh sepak bola pribumi di Solo, Yogyakarta, Magelang, Jakarta, dan Bandung. Pertemuan itu diadakan secara sembunyi untuk menghindari sergapan Intel Belanda (PID). Pada 19 April 1930, beberapa tokoh dari berbagai kota berkumpul di Yogyakarta untuk mendirikan PSSI (Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia). Istilah "sepakraga" diganti dengan "sepak bola" dalam Kongres PSSI di Solo pada 1950. PSSI kemudian melakukan kompetisi secara rutin sejak 1931, dan ada instruksi lisan yang diberikan kepada para pengurus, jika bertanding melawan klub Belanda tidak boleh kalah. Soeratin menjadi ketua umum organisasi ini 11 kali berturut-turut. Setiap tahun beliau terpilih kembali.

Kegiatan mengurus PSSI menyebabkan Soeratin keluar dari perusahaan Belanda dan mendirikan usaha sendiri. Setelah Jepang menjajah Indonesia dan perang kemerdekaan terjadi, kehidupan Soeratin menjadi sangat sulit. Rumahnya diobrak-abrik Belanda. Beliau aktif dalam Tentara Keamanan Rakyat dengan pangkat letnan kolonel. Setelah penyerahan kedaulatan, ia menjadi salah seorang pemimpin Djawatan Kereta Api. Jasanya

dalam persepakbolaan nasional diabadikan dalam nama trofi yang diperebutkan dalam kompetisi sepak bola junior tingkat nasional, Piala Soeratin (https://id.wikipedia.org/wiki/Soeratin_Sosrosoegondo).

2.2.2. Persatuan Panahan Indonesia (Perpani)

Perkembangan olahraga Panahan berawal pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 1948 dimana sejak itu cabang termasuk yang banyak diminati peserta. Melihat respon yang begitu positif maka Sri Paku Alam VIII kemudian mendirikan Persatuan Panahan Indonesia, pada 12 Juli 1953 dimana ketua umumnya adalah Sri Paku Alam VIII sampai tahun 1953. Pada periode tersebut pula PERPANI bergabung sebagai anggota FITA (Federation Internationale de Tir A L'arc) sebagai induk olahraga Panahan dunia (http://perpani.id/?page=sejarahperpani).

Paku Alam VIII lahir dan besar dalam lingkungan puro Pakualaman. Ia bersekolah di AMS B, dan sempat melanjutkan sekolah di *Rechtshoogeschool* namun beliau berhenti karena harus menggantikan ayahnya KGPAA Paku Alam VII yang mangkat pasca merdeka, Yogyakarta menyatakan dukungan dan menyatakan diri bergabung dengan Indonesia. Kemudian, Presiden Soekarno mengangkat Hamengku Buwono IX menjadi gubernur sedangkan Paku Alam VIII sebagai wakil gubernur. Hamengku Buwono IX yang saat itu juga menjabat sebagai menteri pertahanan dan berperan di pemerintahan pusat menyerahkan urusan rumah tangga Yogyakarta kepada Paku Alam VIII.

Sri Paduka Paku Alam VIII sebagai wakil kepala daerah Istimewa Yogyakarta turut aktif dalam berbagai bidang mulai dari pemerintahan, Palang Merah Indonesia (PMI) dan olahraga. Ketertarikannya pada olahraga bermula ketika ia harus memulihkan kondisi tubuhnya pascasakit, dorongan untuk berolahraga juga datang dari ibunya Retno Puwoso dan kakeknya

Paku Buwono X yang juga tertarik dengan olahraga.

Peranan Paku Alam VIII pada olahraga diawali dengan peranan dalam PON, partisipasi tersebut berdampak terhadap perkembangan Olahraga di Indonesia. Bahkan Paku Alam VIII juga pernah menduduki posisi penting dalam struktur organisasi keolahragaan di Indonesia yaitu sebagai ketua (Komite Olimpiade Indonesia) KOI menggantikan Dr. A. Halim. Paku Alam VIII juga sering mendapat amanah untuk mengemban tugas sebagai delegasi mewakili Indonesia di perhelatan olahraga, seperti mewakili Indonesia dalam Asian Games Federation di Tokyo, mewakili Indonesia pada pertandingan panahan di Swedia dan menjadi ketua komisaris olahraga panahan dalam Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI).

Seiring dengan peranan Paku Alam VIII dalam olahraga di Indonesia, Sri Paduka Paku Alam VIII juga memiliki ketertarikan khusus, terhadap olahraga panahan. Panahan adalah salah satu persatuan olahraga yang lahir setelah PON I. Paku Alam VIII mendirikan organisasi olahraga panahan yang diberi nama Persatuan Panahan Seluruh Indonesia (Perpani) yang lahir di Yogyakarta. Lahirnya Perpani merupakan keinginan Paku Alam VIII untuk mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional. Di lingkungan puro Pakualaman, PA VIII juga mendirikan perkumpulan panahan tradisional yang diberi nama Mardisoro. Mardisoro didirikan sebagai wadah bagi masyarakat dalam melestarikan budaya jawa khususnya Jemparingan di Puro Pakualaman.

Upaya Paku Alam VIII dalam mengembangkan Perpani di Indonesia yaitu dengan memperjuangkan olahraga panahan menjadi pertandingan resmi dalam PON. Setelah diakuinya panahan dalam pertandingan resmi PON oleh KOI, maka cita-cita Paku Alam VIII yaitu membawa Perpani di tingkat Internasional. Paku Alam VIII mendaftarkan Perpani dalam perkumpulan

panahan Internasional FITA. Keanggotaan Perpani dalam FITA membuka lebar peluang bagi Perpani untuk meningkatkan kualitas atlet maupun memberi wawasan kepada Perpani dalam mengembangkan panahan di Indonesia. Selama Paku Alam VIII menjabat sebagai ketua Perpani maka lahir pula panahan ronde Perpani dan ronde tradisional dalam pertandingan panahan PON.

2.2.3. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)

Pencak Silat dipercayai telah ada di Indonesia sejak zaman dahulu. Tidak diketahui kapan dan dimana pencak silat pertama kali muncul, namun para ahli telah berspekulasi pencak silat bahkan telah ada sejak zaman purba didasari atas kebutuhan manusia untuk mempertahankan diri dari binatang buas.

Pada periode kolonial belanda, beladiri pencak silat melahirkan kelompok masyarakat yang dikenal sebagai "Jago" yaitu orang-orang yang mahir menggunakan beladiri (Rahman, 2012). Keberadaan para Jago yang ditugasi untuk mengawasi para kuli perkebunan lambat laun menjadi sulit dikontrol oleh pemerintah kolonial Belanda. Berbarengan dengan lahirnya organisasi-organisasi nasionalis, kelompok organisasi beladiri dicurigai dan dipersulit dalam perkembangannya.

Pada periode pemerintahan Jepang pencak silat kembali bangkit dengan diberikannya ruang kepada kelompok-kelompok beladiri untuk berkegiatan. Pemerintah Jepang bahkan ikut andil dalam perkembangan pencak silat dengan melakukan pembakuan (menjadikan pencak silat dalam satu aliran) dengan 12 macam teknik khusus (Rahman, 2012). Namun penyederhanaan ini tidak begitu saja diterima oleh pendekar-pendekar silat.

Di Yogyakarta tahun 1946 berdiri Perisai Sakti yang didirikan oleh J. Widjihartani. Karena organisasi ini lahir pada periode kemerdekaan, mereka memiliki landasan nasionalisme yang kuat (Rahman, 2012). Sebelum terbentuknya wadah pencak silat nasional, beberapa organisasi pencak silat di daerah-daerah

telah menaungi kegiatan-kegiatan dalam lingkup lokalitas kedaerahan. Di Yogyakarta misalnya, terdapat organisasi pencak silat Gapema (Gabungan Pencak Mataram). Ketika Ikatan Pencak Silat Indonesia dibentuk, Gapema bergabung dan menjadi IPSI cabang Yogyakarta.

Pada 18 Mei 1948 Persatuan Olahraga Indonesia (PORI) memprakarsai diadakannya musyawarah Pencak Silat yang diselenggarakan di Solo (Rahman, 2012). Musyawarah ini dihadiri oleh hampir seluruh perwakilan aliran pencak silat di Indonesia. Dalam musyawarah ini dibentuklah sebuah organisasi yang menampung berbagai aliran pencak silat bernama IPSSI, Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia. Tahun 1950, IPSSI berubah menjadi IPSI dalam kongres pencak silat di Yogyakarta. Setelah itu pergantian nama IPSI menjadi diakui oleh pemerintah Indonesia dan menjadi bagian induk olahraga di Indonesia.

2.3. Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram (PSIM) Yogyakarta

Salah satu klub sepakbola istimewa yang berasal dari DIY yang memiliki sumbangan besar terhadap persepakbolaan nasional adalah PSIM Yogyakarta. PSIM atau Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram adalah klub sepakbola di Yogyakarta yang didirikan pada tanggal 5 September 1929, yang sebenarnya berasal dari sebuah perkumpulan yang diberi nama Persatuan Sepakraga Mataram atau PSM. Nama Mataram digunakan karena Yogyakarta merupakan pusat pemerintahan kerajaan Mataram (Ngayogyakarta Hadiningrat) saat itu. Kemudian pada tanggal 27 Juli 1930 nama PSM diubah menjadi PSIM.

Dalam sejarah kompetisi Perserikatan, PSIM sempat menikmati juara pada tahun 1932 setelah dalam pertandingan final di Jakarta mengalahkan VIJ Jakarta yang sekarang dikenal Persija. Selanjutnya PSIM berkali-kali hanya dapat menduduki peringkat kedua setelah kalah dalam pertandingan final kompetisi

Perserikatan pada tahun 1931, 1939, dan 1940.

Pada tanggal 19 April 1930, PSIM bersama dengan VIJ Jakarta (Persija Jakarta), BIVB Bandung (Persib Bandung), MIVB (PPSM Magelang), MVB (Madiun Putra FC) SIVB (Persebaya Surabaya), dan VVB (Persis Solo), merupakan klub peletak dasar kelahiran PSSI dalam pertemuan yang diadakan di Societeit Hadiprojo Yogyakarta. PSIM dalam pertemuan tersebut diwakili oleh A. Hamid, Daslam Hadiwasito, dan Amir Notopratomo. Setelah melalui berbagai pertemuan akhirnya disepakati berdirinya organisasi induk yang diberi nama Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 dan berkedudukan di Yogyakarta (https://psimjogja.id/club/psim/).

Gambar 2.6. PSIM Yogyakarta vs PERSIB di Bandung Tahun 1932
(sumber: https://ms-my.facebook.com)

2.4. Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta

Sekolah Tinggi Olahraga (STO) adalah lembaga pencetak guru, pelatih dan penggerak olahraga dimasa lalu yang penuh dengan sejarah yang panjang. STO hanya ada di kota -kota besar saat itu yaitu Jakarta, Bandung, Semarang, Yogya, Solo, Surabaya, Medan, Padang, Makasar dan Menado. Sejarah STO Yogyakarta

dimulai dengan Keputusan Menteri PD & K nomor 6216/B tanggal 9 Agustus 1950 tentang pendirian Akademi Pendidikan Djasmani (APD) dipimpin oleh W de Baan, dan AR. Tampenawas. Akademi ini menjadi Jurusan Pendidikan Jasmani dari bagian Pedagogik pada Fakultas Sastra, Pedagogik, dan Filsafat, Universitas Gadjah Mada pada tanggal 1 Oktober 1951. Tanggal 19 September 1955, Bagian Pedagogik Fakultas Sastra, Pedagogik, dan Filsafat UGM berubah menjadi Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) yang memiliki Bagian Pendidikan dan Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Pendidikan UGM berubah menjadi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UGM pada tanggal 1 September 1961. Tanggal 1 September 1962, Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP UGM berkembang menjadi Fakultas Pendidikan Djasmani (FPD) UGM dengan Dekan Arma Abdoellah, M.Sc.

Fakultas Pendidikan Djasmani UGM berkembang menjadi Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta dengan Ketua Arma Abdoellah, M.Sc. berdasarkan Keputusan Presiden RI nomor 23 tahun 1963. Selama kurun waktu 14 tahun STO berkiprah menjadi lembaga penghasil tenaga keolahragaan yang mumpuni dan meyumbangkan pemikiran besar terhadap keolahragaan DIY dan Nasional.

Perubahan STO Yogyakarta dimulai pada tanggal 22 Februari 1977, STO Yogyakarta berintegrasi dengan IKIP Yogyakarta menjadi Fakultas Keguruan Ilmu Keolahragaan IKIP Yogyakarta. FKIK berganti nama menjadi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Yogyakarta pada tahun 1981. Seiring dengan perluasaan mandat IKIP menjadi Universitas, maka pada tahun 1998 IKIP Yogyakarta berubah menjadi Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai salah satu fakultas dari IKIP Yogyakarta berganti nama menjadi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY).

BAB III
OLAHRAGA KHAS YOGYAKARTA UNTUK KESEHATAN

3.1. Olah Pernafasan dari Yogyakarta

Olah pernafasan bagi masyarakat Indonesia bukanlah hal yang asing, tidak sedikit masyarakat belajar olahraga pernafasan dengan niat beraneka ragam, dari berniat untuk menjadikan hidup jauh lebih sehat, atau ingin mempunyai tenaga dalam serta beberapa faktor yang melatar belakangi masyarakat berlatih olah pernafasan.

Perkembangan olah pernafasan sampai saat ini masih banyak diminati oleh berbagai lapisan masyarakat, sehingga berbagai organisasi olahraga pernafasan keberadaannya masih eksis hingga saat ini dari lapisan masyarakat pedesaan sekalipun. Bagi seseorang yang pernah belajar olah pernafasan baik untuk Kesehatan ataupun untuk tenaga dalam pasti akan memahami bagaimana energi olah pernafasan yang dirasakan oleh tubuh, yang terpancar di dalam tubuh setiap manusia.

Olah pernafasan memang menggunakan olah nafas yang secara khusus mengubah serta membalik sistem pernapasan biasa berganti menjadi sistem pernafasan menggunakan pernafasan perut, Sistem pernafasan perut yang dapat dilakukan dengan Gerakan halus serta lembut dengan berkonsentrasi

penuh penghayatan, dengan bersinergi mengolah sumber-sumber dari alam, diserap bersama waktu bernafas agar dapat terbentuk menjadi sebuah energi yang kuat, dan nantinya dapat berguna bagi kesehatan fisik maupun psikis.

Olah pernafasan dapat digolongkan sebuah olahraga tradisional yang mengajarkan pendidikan, pelayanan serta pelatihan olah pernafasan, olah gerak dan olah batin. Pada intinya latihan olah pernafasan sebagai alternatif latihan untuk mendapatkan kesehatan yang diharapkan dapat menjadikan lebih efektif untuk semua organ tubuh secara lebih optimal dengan olah pernafasan secara teratur, sehingga metabolisme tubuh dan energi penggerak untuk melakukan aktivitas menjadi lebih besar dan dapat mencegah dari berbagai penyakit.

Di Yogyakarta perkembangan olah pernafasan juga semakin berkembang, salah satunya adalah Olah Pernafasan Yoga Jawa. Bentuk latihan yoga jawa yang diinovasikan untuk meningkatkan Kesehatan dengan istilah D'selonjor model relaksasi Yoga Jawa adalah yang paling solusi untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan muskuloskeletal dilakukan oleh berbagai pekerjaan dan jenis kegiatan olahraga.

Gambar 3.1. Olah Pernafasan Khas Yogyakarta
(Sumber: Janina Zasche/Oneworld Picture/Universal Images Group via Getty Images)

3.2. Olahraga Beladiri dari Yogyakarta

Pencak Silat merupakan hasil budaya masyarakat Indonesia dalam hal membela dan mempertahankan diri. Pencak Silat merupakan unsur unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun, namun hingga saat ini belum ada bukti sejarah yang menjelaskan sejak kapan pencak silat itu ada. Banyak sekali perdebatan akan sejarah lahirnya pencak silat tersebut. Meskipun terus tejadi perdebatan dan pertanyaan-pertanyaan mengenai asal muasal pencak silat, beberapa ahli berpendapat bahwa sebetulnya pencak silat memang sudah ada sejak dahulu. Manusia menggunakan pencak silat untuk bertahan hidup, untuk melawan hewan buas bahkan juga digunakan untuk melawan sesama manusia. Pencak silat merupakan seni bela diri yang mengandung empat aspek, yaitu olahraga, bela diri, seni dan mental spiritual (Marjanto dan Widjaja, 2020). Keempat aspek tersebut selalu ada pada setiap ajaran pencak silat yang ada di berbagai perguruan atau padepokan.

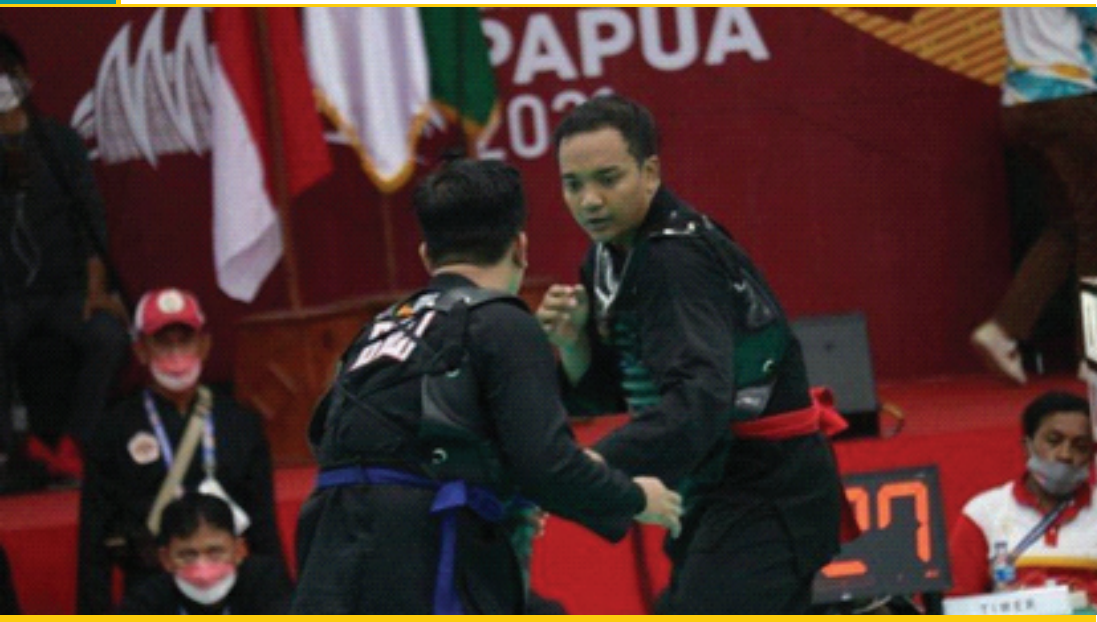
Gambar 3.2. Tim Pencak Silat Indonesia
(sumber: Suhaimi Abdullah/Getty Images)

Pencak silat dikenal oleh masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan Jawa Tengah sejak beratus tahun yang lalu. Komunitas Pencak silat di DIY dan Jawa Tengah adalah para praktisi pencak silat mulai dari murid/putro/siswa, pelatih, guru, guru besar, pendekar, dan sesepuh perguruan dan padepokan. Selain praktisi Pencak silat, para penjahit pakaian pencak silat juga merupakan pihak yang bersangkutan dengan pencak silat. Pejabat pemerintah atau dinas terkait, semisal Dinas Kebudayaan Provinsi DIY dan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Tengah serta kabupaten/ kota di DIY dan Jawa Tengah merupakan pihak yang senantiasa terlibat dalam kehidupan budaya Pencak silat. Komunitas atau forum komunikasi antarperguruan Pencak silat, semisal PAS (Paseduluran Angkringan Silat) dan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) DIY dan Jawa Tengah juga merupakan pihak yang sangat peduli dengan perkembangan pencak silat di DIY dan Jawa Tengah (Marjanto dan Widjaja, 2020).

Silat ditemukan pada hampir semua masyarakat di kabupaten /kota di DIY dan Jawa Tengah. Beberapa perguruan pencak silat berdiri pertama kali di DIY dan Jawa Tengah, kemudian menyebar ke berbagai daerah di Indonesia. Selain itu persebaran pencak silat sampai ke Malaysia. Singapura, Thailand, Kamboja, Jepang, Amerika, Kanada, Belanda, Spanyol, Jerman, Austria, Perancis, dan ada juga di Afrika (Aljazair, Mesir) (Marjanto dan Widjaja, 2020). Persebaran pencak silat dari DIY dan Jawa Tengah dilakukan oleh para pelatih dari perguruan yang berpindah tempat tinggal di luar wilayah DIY dan Jawa Tengah, baik ke berbagai daerah di Indonesia maupun di luar negeri (Marjanto dan Widjaja, 2020).

Profil pencak silat di Indonesia dapat dikelompokkan ke dalam tiga bagian, yaitu (1) Pencak silat asli (original) ialah pencak silat yang berasal dari lokal dan masyarakat etnis di Indonesia; (2) Pencak silat bukan asli yang sebagian besar berasal dari Kung Fu, Karate dan Jujitsu; dan (3) Pencak silat campuran, ialah

campuran antara pencak silat asli dan bukan asli (bela diri asing yang ingin bergabung dengan nama pencak silat sesuai peraturan AD dan ART IPSI) (Mardotillah, 2016). Pencak Silat merupakan sarana budidaya tubuh, wahana pengembangan spiritual, seni pertunjukan, dan olahraga internasional dan sejarahnya terkait erat dengan munculnya negara Indonesia (Marjanto dan Widjaja, 2020). Silat dapat dijelaskan melalui ilmu pengetahuan, pedagogi Pencak Silat, kekuatan tubuh maupun warisan nenek moyang termasuk pengelolaan tradisi; dari mistis ke molekul; dan badan berdaulat dan praktis kekuasaan (Wilson, 2015).



Gambar 3.3. Salah satu pertandingan Pencak Silat di PON Papua
(sumber: https://jogja.tribunnews.com/)

Pencak silat bukan hanya seni bela diri yang indah, keras, kokoh, tangguh, dan memiliki berbagai jurus yang mematikan. Tetapi pencak silat lahir sebagi seni bela diri yang menggabungkan aspek lahiriah dan batiniah. Memiliki banyak falsafah yang bermakna dalam tentang kehidupan serta lebih menekankan

ajarannya dengan memperkuat hubungan transcendental kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Para pesilat selalu diajarkan tentang bagaimana menjalani kehidupan sebagai insan berbudi pekerti luhur dan berkarakter mulia sebagai pendekar sejati. Ilmu yang dimiliki selalu dimanfaatkan untuk kesejahteraan umat dan selalu berpihak kepada kebenaran (Pratama, 2017).

3.3. Pijat (Massage) Khas Yogyakarta

Pada perkembangannya sejarah massage berhasil diungkap ketika para arkeolog menemukan artefak yang memberikan gambaran bahwa didaerah tersebut telah menggunakan massage dan itu tersebar dibeberapa wilayah yang ada didunia. Dalam peradaban bangsa Cina menggambarkan dan mempraktekkan massage telah ada sejak lama yaitu pada 3000 SM. Hal itu ditunjukkan dengan adanya penemuan-penemuan naskah yaitu pada abad kedua sebelum masehi membahas massage sebagai salah satu metode atau perawatan untuk berbagai macam penyakit. Pada bangsa Yunani purba telah menunjukkan bagaimana kemewahan penggunaan massage, yang mereka gunakan ketika melakukan olahraga gymnastic, setelah mandi dan juga digunakan sebagai pembentuk keindahan tubuh. Di Jepang kata "anma" yang berarti massage dalam bahasa Jepang. Kemudian muncul kata "Shiatsu" yang dalam bahasa mempunyai arti tekanan jari dan itu dianggap sebagai komponen utama dari anma itu sendiri. Shiatsu merupakan serangkaian titik energi atau "tsubu" yang berguna sebagai peningkatan sirkulasi dan syaraf yang terstimulasi. Di Indonesia sendiri massage telah ada sejak kerajaan Hindu pada saat itu. Salah satu bukti yang mendukung adanya penemuan bahwa massage sudah ada sejak zaman dulu yaitu tergambar dalam relief-relief yang ditemukan pada peninggalan kerajaan Hindu, seperti hal nya tertulis dalam kitab Ayurveda yang digunakan oleh penganut agama Hindu. Kemudian bukti lain yaitu tergambar pada relief candi-candi

peninggalan kerajaan yang saat ini masih kita dapat saksikan dengan gambaran kehidupan bermasyarakat dan kehidupan tolong menolong. Selanjutnya, bukti yang nyata adalah adanya dukun bayi yang tugasnya yaitu membantu memberikan pertolongan untuk menyembuhkan penyakit yang diakibatkan oleh cedera.

Selama ini masyarakat belum memiliki pengetahuan yang luas tentang apa itu massage, banyak sekali jenis massage atau yang sering disebut dengan pijat. Massage sering digunakan sebagai sarana masyarakat untuk memulihkan kondisi tubuh setelah seharian melakukan aktivitas fisik yang berat, ataupun juga digunakan sebagai upaya dalam menyembuhkan cedera, penyakit kronis dan hal lain yang juga membutuhkan massage sebagai sarana penyembuh.

Gambar 3.4. Salah satu Teknik Massage
(Sumber: Jogja Sports Clinic)

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal (Wijanarko & Riyadi, 2010). Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani (Priyonoadi, 2011). Secara teori massage ialah istilah yang digunakan untuk menerangkan

manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak badan. Massage dapat bermanfaat sebagai alternatif penyembuhan cedera, pemulihan kebugaran, penyembuhan penyakit kronis, serta pendukung prestasi atlet. Menurut versi pengertian lain, massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak pada tubuh.

Gambar 3.5. Teknik Relokasi Cedera Lutut
(sumber: https://apki.or.id/sport-massage)

3.4. Pengobatan Ala Gurah

Pengobatan tradisional sebagai salah satu bagian daripada upaya meningkatkan dan mencapai kesehatan dalam masyarakat bisa bertahan dan berkembang dalam masyarakat. Hal ini tidak bisa dipungkiri dalam realita kehidupan masyarakat, meskipun upaya peningkatan kesehatan berupa pelayanan kesehatan primer atau kesehatan berdasarkan kedokteran atau sistem medic modern terutama dalam masyarakat pedesaan masih terus digalakkan. Gurah sebagai salah satu upaya peningkatan kesehatan dan tergolong dalam salah satu pengobatan alternatif menjadi berkembang seiring dengan kehidupan masyarakat pedesaan yang berkembang pula. Berbagai faktor mengiringi

perkembangan tersebut, sehingga peranan pengobatan gurah berkembang tidak hanya dalam manfaatnya, tapi juga dalam bentuk-bentuk pelayanan pengobatannya.

Di Yogyakarta, tepatnya kawasan Imogiri Kabupaten Bantul dikenal sebagai kawasan makam raja-raja. Kawasan itu berbukit-bukit dan hamparan sawah membentang di bawahnya. Pemandangan itu begitu memesona sehingga memanjakan mata bagi setiap insan manusia yang melihatnya. Ada keistimewaan tersembunyi di balik indahnya alam dan bersejarahnya kawasan Imogiri. Masyarakat di sana mempunyai metode pengobatan unik bernama "gurah".

Metode gurah diperkenalkan pertama kali oleh Kyai Marzuki, seorang warga Desa Giriloyo, Kecamatan Imogiri, Bantul pada tahun 1900 (Ugm.ac.id). Hingga kini, metode pengobatan itu masih dilestarikan oleh warga Imogiri. Waktu itu, pengobatan gurah dimanfaatkan untuk menjernihkan suara para qori dalam membaca Al-quran. Pada masanya, Kyai Marzuki merupakan seorang pengasuh pondok pesantren besar di Giriloyo yang terkenal sebagai penghasil qori berkualitas di Jogja.

Gambar 3.6. Gurah untuk Para Santri
(sumber: Facebook/GurahYogyakarta)

Gurah merupakan jenis pengobatan yang mempunyai fungsi untuk membersihkan lendir-lendir yang ada di tenggorokan, sehingga tidak mudah terkena radang maupun flu, serta membuat suara lebih nyaring. Teknik sederhana gurah ialah dengan cara memasukkan air rendaman akar tanaman Sirgunggu melalui hidung. Pada umumnya untuk membuat air rendaman ini diperlukan waktu perendaman satu malam sebelum digunakan pada keesokan harinya. Air rendaman tersebut berfungsi untuk merangsang lendir-lendir agar keluar melalui mulut maupun hidung.Sekarang ini, bagi yang takut dengan metode tersebut dapat mengkonsumsi obat gurah yang sudah dikemas dalam bentuk kapsul maupun teh gurah, sehingga tidak merasakan sakitnya seperti dengan cara sederhana meneteskan ramuan melalui hidung.

Menurut Soepomo Soekardono, Guru Besar Ilmu Penyakit Tenggorokan, Hidung, dan Telinga (THT), metode gurah terbukti bisa mengurangi keluarnya ingus dan frekuensi bersin pada hari kedua setelah digurah. Namun pada hari kesepuluh, efeknya mulai berkurang. Walaupun bisa meredakan ingus maupun bersin, dalam kondisi tertentu metode ini bisa menimbulkan komplikasi antara lain tuber kataralis, otitis media, rinosinusitis, dan tonsilofa-ringitis.

Beberapa pegurah menggunakan bahan dasar ramuan gurah berupa kulit akar pohon Senggugu. Pembuatannya dengan cara merebus kulit akar yang sudah dikeringkan di dalam panci tanah. Air dituangkan sampai seluruh kulit akar Senggugu kering terendam dan direbus hingga air yang tersisa kurang dari setengahnya. Cara penggunaanya adalah dengan meneteskan 3-5 tetes ke dalam kedua lubang hidung. Pada saat diteteskan, pasien diminta menahan nafas sejenak, karena bila tidak menahan nafas pasien akan tersedak dan rasanya akan sakit sekali dan pedih. Setelah itu pasien diminta untuk menelan cairan yang mengalir

dari lubang hidung tenggorok, sebanyak dua kali. Setelah itu, ditengadahkan selama 1-2 menit, kemudian ditelungkupkan sampai keluar lendir dengan sendirinya. Pada saat pengeluaran lendir ini pasien tidak boleh berusahan mengeluarkan lendir lewat hidung tetapi harus melalui mulut. Apabila pasien berusaha mengeluarkan lendir melalui hidung dengan paksa, hidung akan terasa pedih dan buntu. Pada umumnya proses keluarnya cairan ini berlangsung antara satu setengah jam hingga dua jam, tergantung dari berat tidaknya penyakit. Warna lendir juga tergantung penyakit yang diderita. Untuk yang penyakit berat atau orang yang memiliki kebiasaan merokok yang berat ataupun orang yang biasa minum-minuman keras, biasanya cairan lendir berwarna kekuningan hingga kecolkatan. Sedangkan untuk orang yang sehat atau tidak memiliki keluhan penyakit khusus atau penyakit yang diderita masih ringan, maka cairan lendirnya berwarna bening dan sedikit. Bila proses keluarnya lendir belum selesai, lendir akan tetap mengalir. Lendir tersebuh akan berhenti mengalir dengan sendirinya, tidak bisa dipaksakan berhenti begitu saja.

Selama telungkup untuk proses mengeluarkan lendir, tubuh bagian belakang terutama punggung dan kepala pasien akan dipijat oleh pegurah untuk membantu melancarkan lendir keluar. Selain itu pemijatan tersebut juga berfungsi agar ketegangan tubuh selama telungkup dan tegang akibat lendir yang keluar dapat mengendor. Bagi pasien yang baru pertama kali digurah, pada lima belas menit pertama merasa panik karena merasa kepala berat dan pusing terutama bila lendir tidak lancer mengalir. Sedangkan bagi pasien yang sudah pernah digurah, sudah tidak terkejut dan panik lagi menghadapi kondisi saat telungkup. Setelah lendir berhenti mengalir dari hidung dan mulut, pasien dianjurkan untuk duduk beberapa saat sambil dipijat kembali. Posisi duduk ini berfungsi membuat pasien rileks kembali dari

ketegangan sembari mengambil nafas panjang yang terhambat selama proses keluarnya lendir. Dengan demikian pernafasan akan menjadi longgar dan ringan. Selain itu juga pasien diberi air putih hangan untuk diminum, yang berfungsi untuk meringankan tenggorokan yang terasa panas dan perih. Pasien yang baru saja digurah, pada umumnya pada muka terlihat sembab dengan mata bengkak dan hidung merah, serta suara sengau seperti halnya orang yang sedang menderita flu berat. Keadaan ini biasanya berlangusng selama dua sampai tiga hari.

Gambar 3.7. Teknik Pemijatan dalam Gurah
(sumber: YouTube/Pondok Gurah dan Bekam)

3.5. Jamu sebagai Obat Tradisional

Jamu diketahui berasal dari bahasa Jawa Kuno yakni jampi atau usaha yang bermakna penyembuhan memakai ramuan obat-obatan atau doa serta ajian. Dulu, masyarakat Jawa meyakini bahwa resep kuno mengenai jamu diturunkan kepada para dukun dan para keluarga keraton berupa wahyu mistis melalui mimpi dan meditasi, Bukti otentik jamu telah digunakan sejak lama oleh masyarakat nusantara, khususnya Jawa, salah satunya bisa ditemukan dalam relief Karmawibhangga di Candi Borobudur. Pada relief tersebut tergambar seseorang yang

memberi pertolongan pada seorang yang sakit dengan cara memijit kepala, serta memberi semangkuk obat yang diperkirakan sebagai jampi atau jamu.

Tulisan mengenai jamu juga tercatat dalam Serat Primbon Jampi Jawi pada 1933 serta Kitab Primbon Betaljemur Adam makna pada 1939 yang merupakan catatan lengkap mengenai pengobatan tradisional dari Kanjeng Pangeran Harya Tjakraningrat di masa pemerintahan Sri Sultan Hamengku Buwono VII yang diterbitkan oleh Raden Somodidjojo. Seiring berjalannya waktu, pengetahuan pengobatan tradisional jamu yang semula hanya dikenal di lingkungan keraton menyebar hingga ke luar benteng. Para abdi dalem yang bertugas sebagai tabib atau peracik jamu keraton punya andil dalam penyebaran resep jamu tersebut.

Gambar 3.8. Salah Satu Produk Jamu Ginggang
(sumber: suarajogja.id)

BAB IV
OLAHRAGA WISATA DI YOGYAKARTA

Pariwisata Daerah Istimewa Yogyakarta yang diwakili Kabupaten Sleman dan Kabupaten Bantul menempati peringkat keempat dan kesepuluh pada indeks pariwisata Indonesia versi Kementerian Pariwisata (Syakdiah, 2017). Meskipun begitu, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sampai kini masih menjadi tujuan kunjungan wisatawan, baik dari mancanegara maupun nusantara. Potensi wisata di DIY cukup beragam, banyak obyek wisata yang menarik untuk dikunjungi, termasuk pusat kerajinan tradisional. Selain itu, ada beberapa alasan lain para wisatawan memilih DIY sebagai tujuan kunjungan wisata, yaitu kenyamanan dan keamanan, biaya hidup, dan harga cendera mata yang murah serta lingkungan budaya lokal yang masih kental dan mengakar dalam kehidupan masyarakat DIY (Syakdiah, 2017).

Terdapat 5 Kawasan Strategis Pariwisata Nasional, yang berada di wilayah D.I. Yogyakarta, yaitu:

1. Kawasan Karst Gunung Kidul dan sekitarnya;
2. Kawasan Prambanan–Kalasan dan sekitarnya;
3. Kawasan Yogyakarta Kota dan sekitarnya;
4. Kawasan Pantai Selatan Yogya dan sekitarnya;
5. Kawasan Merapi–Merbabu dan sekitarnya;

Dan 2 (dua) kawasan di wilayah Jawa Tengah yang berdekatan :

1. Kawasan Borobudur – Mendut – Pawon dan sekitarnya;
2. Kawasan Dieng dan sekitarnya.

Sumber : Dispar, 2016

Gambar 4.1. Pengembangan Kawasan Strategis Pariwisata DIY

Aktivitas pariwisata dan rekreasi di Daerah Istimewa Yogyakarta terdiri atas wisata MICE (Meeting, Incentive, Convention and Exhibition), wisata budaya, wisata alam, wisata minat khusus, dan berbagai fasilitas pariwisata lainnya, seperti resort, hotel, dan restoran. Berdasarkan data dari BPS DIY tahun 2019, ada 163 hotel bintang dan 1.817 hotel non-bintang di Daerah Istimewa Yogyakarta pada 2019. Jumlah tamu yang berkunjung dan menginap pada tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar 37,98% dibanding tahun sebelumnya. Pada 2019 tercatat kunjungan wisatawan yang menginap di hotel sebanyak 9,01 juta orang terdiri dari 269, 34 ribu orang wisatawan mancanegara dan 8,74 juta orang wisatawan nusantara, dari sejumlah wisatawan yang datang sebanyak 58,16% menginap di hotel bintang. Selebihnya sebanyak 41,84% menginap pada hotel nonbintang (BPS DIY, 2019). Data tersebut memperlihatkan bahwa ada potensi yang besar bagi DIY untuk megelola sebuah industri rekreasi dan pariwisata dengan inovatif dan kreatif. Selain itu, *event* rekreasi yang mengarah pada aktivitas olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta berbasis destinasi wisata, seperti: Borobudur Marathon yang memanfaatkan obyek wisata candi Borobudur, *Mandiri Jogja Marathon* yang memanfatkan

wisata Candi Prambanan, *Jemparingan Mataraman* berupa olahraga panahan tradisional yang dilakukan di obyek wisata keraton Kasultanan Ngayogyakarto Hadiningrat dan Kadipaten Pakualaman, *Jogja Last Friday Ride* sebagai ajang *event* rekreasi mingguan bersepeda keliling kota Yogyakarta, *Cave Tubing* di Goa Pindul menjadi olahraga rekreasi yang petualang air dan alam, Nglangeran Gunung Api Purba dan Tebing Pantai Siung sebagai salah satu destinasi panjat tebing alam.

Berdasarkan fakta dan data tersebut dapat ditarik hubungan antara Olahraga, Rekreasi dan Wisata. Olahraga adalah aktivitas fisik yang secara santai, atau dalam bentuk terorganisir, melayani pengembangan kemampuan dan keterampilan fisik dan mental orang. *Recreation is an activity that people engage in during their free time, that people enjoy, and that people recognize as having socially redeeming values. Examples of recreational activities are endless and include sports, music, games, travel, reading, arts and crafts, and dance* (Hurd, 2010). Pariwisata bermakna sebagai pergerakan bebas orang (tidak termasuk perjalanan antara kerja dan rumah) serta layanan yang berkaitan dengan kebutuhan. Rekreasi, olahraga dan pariwisata memiliki banyak kesamaan atribut. Selain itu, aktivitas yang sama terkadang mungkin dimiliki oleh ketiga entitas tersebut. Ketiga disiplin ilmu ini juga memiliki banyak hal untuk dibagikan tentang asal-usulnya. Ketiga hal tersbut semua dapat digambarkan sebagai fenomena budaya, dan pada saat yang sama, mereka juga memainkan peran penting dalam ekonomi (Győri & Balogh, 2017). DIY sering dijadikan tempat pelaksanaan aktivitas olahraga rekreasi yang berbasis obyek wisata memerlukan dukungan sumber daya manusia yang memadai.

4.1. Olahraga Wisata Pantai dan Air

Di luar penggunaan industri dan energi, air menawarkan berbagai peluang untuk kegiatan rekreasi dan wisata. Hubungan

antara air dan pariwisata ditandai dengan pemahaman terkait: sebagai sumber daya yang berharga dan sebagai daya tarik. Mengingat air untuk menjadi sumber daya yang berharga, para peneliti telah melakukan penelitian yang berfokus pada identifikasi praktis dan inisiatif bisnis di mana pariwisata berbasis air dapat dikembangkan tanpa membahayakan kualitas dan ketersediaan sumber daya air. Dalam pengertian ini, terdapat hubungan antara air dan pariwisata dan biasa di sebut dengan olahraga wisata air. Di sisi lain, sebagai daya tarik wisata, air merupakan sumber daya dengan potensi yang kuat untuk menarik wisatawan. Terdapat beragam bentuk pariwisata air, seperti wisata pantai, wisata sungai, wisata waduk, danau, dan kolam alami, serta wisata dari perairan termal. Beberapa wisata air dan wisata pantai yang ada di olahraga yang berbasis water *sport tourism* diantaranya adalah:

4.1.1. Olahraga Wisata di Pantai Sepanjang

Pantai Sepanjang memiliki pantai pasir putih dan luas area yang cukup luas. Pantai ini terkenal dengan pantai yang sangat panjang sehingga diberi nama Pantai Sepanjang oleh masyarakat sekitar. Lokasi pantai Sepanjang ini terletak di Desa Kemadang, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. Pantai ini mempunyai fasilitas yang baik dan segi retribusi yang masuk yang cukup murah. Fasilitas yang ada di pantai sepanjang ini yaitu gubug-gubug diarea bibir pantai dan beratapkan daun kering yang biasa dijadikan spot untuk berfoto atau bersantai, terdapat area perkemahan, wisata susur pantai, dan juga menjadi salah satu tempat yang mengadakan *Event* Nasional pertama *Sports Tourism* yaitu Bola Voli Pantai.

Gambar 4.2. Olahraga Wisata di Pantai Sepanjang
(sumber: https://wisatabagus.com/pantai-sepanjang/)

4.1.2. Olahraga Wisata di Pantai Wedi Ombo

Wediombo ini artinya adalah hamparan pasir yang luas, wediombo bisa diambil dari Bahasa Jawa 'wedi' yang berarti 'pasir' dan 'ombo' yang berarti 'luas'. Pantai ini terletak di kawasan Jepitu, Girisubo, Gunungkidul dan sekaligus menjadi pantai paling ujung dari pantai yang lain. Wediombo ini menjadi salah satu spot selancar yang ada di Gunung Kidul.

Gambar 4.3. Berselancar di Pantai Wedi Ombo
(sumber: https://travel.kompas.com)

4.1.3. Olahraga Wisata di Goa pindul

Speleo Tourism merupakan daya tarik wisata alam yang mengetengahkan keindahan gua dengan aktifitas *adventure* (penjelajahan) di dalamnya. Aktifitas-aktifitas yang dapat dilakukan dalam Speleo Tourism adalah menyusuri gua dengan menuruni goa dengan seutas tali, menyusuri goa dengan berjalan kaki, menyusuri sungai bawah tanah yang mengalir di sepanjang goa. Goa pindul ini terletak terletak di Desa Bejiharjo, Kecamatan Karangmojo, Kabupaten Gunungkidul. Gua Pindul dikenal karena cara menyusuri gua yang dilakukan dengan menaiki ban pelampung di atas aliran sungai bawah tanah di dalam gua, kegiatan ini dikenal dengan istilah *cave tubing*. Penelusuran gua Pindul memakan waktu kurang lebih selama satu jam yang berakhir pada sebuah dam. Aliran sungai yang berada di dalam Gua Pindul berasal dari mata air Gedong Tujuh.

Gambar 4.4. Cave Tubing di Goa Pindul
(sumber: https://www.tiket.com)

4.1.4. Olahraga Wisata Air di Pantai Nglambor

Pantai Nglambor merupakan deretan pantai yang berada di Gunung Kidul, Yogyakarta ini memiliki keunikan tersendiri. Letak dari pantai Nglambor ini terdapat di Desa Purwodadi, Kecamatan Tepus, Gunung Kidul, Yogyakarta. Ombak di pantai Ngelambor tidak terlalu besar dan tenang merupakan keunggulan Pantai yang berada Gunung Kidul ini sehingga wisatawan dapat mencoba snorkling di Pantai Nglambor tanpa perlu takut akan ombak yang besar.

Gambar 4.5. Snorkeling dan Diving di Pantai Nglambor
(sumber: https://www.lokasinesia.com)

4.1.5. Olahraga wisata air di Kalisuci

Lokasi Kalisuci Tubing ini terletak Jetis wetan, RT.001/ RW.001, Jonge, Pacarejo, Kec. Semanu, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kalisuci sendiri adalah berasal dari bahasa jawa yaitu "Kali" dan bahasa indonesia Suci. "Kali" itu berarti sungai dari Bahasa Jawa dan suci itu artinya adalah bersih dan jernih. Dinamai demikian karena memang airnya akan

tetap jernih walaupun sedang musim hujan sekalipun. Wisata yang ditawarkan di kali suci ini adalah rafting, cave tubing, hammocking, dan penelusuran menggunakan kayak.

Gambar 4.6. Rafting di Kalisuci Cave
(sumber: jogjakita.co.id)

4.2. Olahraga Wisata Alam dan Budaya

Beberapa tahun terakhir *sport tourism* semakin berkembang pesat, bahkan menjadi salah satu tren dalam penggerak sektor pariwisata di Indonesia. Keindahan alam dan budaya yang dimiliki Indonesia dianggap sebagai ikon *sport tourism* dunia. Wisata alam adalah wisata yang dilakukan dengan obyek wisata berupa keindahan alam sekitar. Wisata ini memanjakan kita untuk melihat keadaan alam yang menakjubkan dan indah. Wisata alam yang dapat kita lakukan antara lain mendaki, berkemah.

Melakukan wisata budaya bertujuan untuk menambah wawasan serta pandangan hidup seseorang. Dalam wisata budaya, kita bisa melihat cara hidup masyarakat di daerah tersebut, mempelajari adat istiadat, kesenian, dan kebudayaan

mereka. Wisata budaya juga bermanfaat untuk memperkenalkan kebudayaan negeri sendiri ke kancah internasional dan sebaliknya (memberi informasi/membagikan info mengenai kebudayaan dan adat istiadat negeri yag baru saja dikunjungi ke negara kita). Dengan kata lain, melakukan pertukaran seni dan budaya. Seperti, seni musik, seni tari, dan bermacam-macam seni yang ada di daerah tersebut. Destinasi wisata alam dan budaya di Yogyakarta antara lain adalah sebagai berikut.

4.2.1. Hiking di Taman Nasional Gunung Merapi

Kawasan ini merupakan hutan lindung dan konservasi sumber daya alam. Taman Nasional Gunung Merapi ini cocok untuk kegiatan outbond dan tracking jelajah alam. Para pecinta alam biasa ke lokasi ini untuk berlatih tracking jelajah alam. Tidak hanya itu jalur pendakian ini pun dinilai aman. Tapi untuk jalur pendakian, para pendaki hanya dibatasi sampai Pasar Bubrah karena melebihi batas tersebut dinilai berisiko. Jalur pendakian yang bisa diambil melalui Desa Kinahrejo, yang berjarak kurang lebih 9 km dari puncak Gunung Merapi dan bisa ditempuh dalam waktu sekitar 10 jam.

Gambar 4.7. Titik Awal Hiking di Taman Nasional Gunung Merapi
(sumber: https://kumparan.com)

4.2.2. Olahraga *Adventure Lava Tour* Merapi

Kawasan lereng Gunung Merapi juga menyuguhkan wisata *adventure*. Berkendara dengan mobil jip di jalan yang terdampak erupsi Gunung Merapi pada 2010 silam menjadi pembuka petualangan seru yang memacu adrenalin. Selain menikmati tanjakan dan jalan berliku di kawasan lava tour Merapi, wisatawan dapat melihat reruntuhan bangunan rumah penduduk yang terkena wedhus gembel alias awan panas yang pernah terjadi disana. Rute yang ditempuh bermula dari Parkiran Tlogo Putri, Kalikuning, hingga bunker Kaliadem dan kembali lagi ke Kaliurang. Semakin jauh rute yang dipilih, semakin banyak tempat yang bisa wisatawan lihat, bahkan jika memilih paket Long Trip bisa mengunjungi makam Mbah Maridjan yang tersohor itu. Wisatawan juga bisa melihat aktivitas penambang pasir di bagian hulu Sungai Gendol dan Opak. Setelah melalui hulu sungai tersebut, sedulur bisa melihat area bebatuan yang berukuran besar dan menyerupai wajah manusia.

Gambar 4.8. Menjelajah Kawasan Merapi
Sumber: https://www.detik.com.

4.2.3. Olahraga Wisata di Taman Wisata Kaliurang

Taman wisata Kaliurang sendiri berlokasi di Jl. Siaga, Kaliurang, Hargobinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Dari pusat kota Yogyakarta, Taman Wisata Kaliurang berjarak kurang lebih 25 km dengan waktu tempuh sekitar 50 menit menggunakan kendaraan. Di taman wisata Kaliurang ini dapat menikmati alam, sajian kuliner, berburu foto, dan juga menikmati wahana permainan alam. Salah satu wahana menarik yang dapat dinikmati yaitu Taman Kita Oreo dengan landmark biskuit oreo. Outbond, susur hutan, flying fox, dan ATV juga menjadi aktivitas yang seru.

Gambar 4.9. Bermain ATV di Taman Kaliurang
(Sumber: https://sikidang.com/)

4.2.4. Berolahraga di Kawasan Keraton Yogyakarta

Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat adalah istana resmi Kesultanan Ngayogyakarta Hadiningrat yang menjadi ikon pariwisata Yogyakarta. Sebagian kompleks juga telah ditetapkan sebagai museum dan menyimpan berbagai koleksi milik Keraton Yogyakarta sejak zaman dahulu. Koleksi museum termasuk hadiah dari raja-raja Eropa masa lalu, replika ahli waris kerajaan, gamelan, dan alat musik lainnya. Juga dikenal sebagai pusat

museum budaya Jawa yang hidup di Daerah Istimewa Yogyakarta dan keraton ini menjadi panduan bagi perkembangan budaya Jawa. Para wisatawan dapat melakukan aktivitas jelajah budaya dengan berjalan ataupun bersepeda mengelilingi Kawasan Keraton di bagian selatan dan utara.

Alun-alun Keraton Yogyakarta atau yang lebih dikenal dengan sebutan Alun-alun Kidul (Selatan) dan Alun-alun Lor (Utara) merupakan salah satu tempat jogging di Jogja yang menjadi favorit. Tempatnya yang luas dan strategis membuat Alun-alun Keraton menjadi pilihan warga untuk melakukan berbagai aktivitas, mulai dari bersantai hingga berolahraga. Selain itu, karena alun-alun ini juga menjadi destinasi wisata, maka tidak perlu malu bila jogging di keramaian wisatawan, terutama di Alun-alun Selatan. Usai jogging, bisa menikmati berbagai jajanan yang banyak ditemui di sekitar tempat yang menjadi ikon Kota Pelajar ini.

Gambar 4.10. Berolahraga di Alun-alun Selatan Keraton Yogyakarta
(Sumber: https://www.nurwidyas.com)

4.2.5. Berkeliling Taman Sari

Taman sari ini berlokasi di Patehan, Kraton, Kota Yogyakarta. Taman Sari berarti taman yang indah dalam bahasa Jawa. Dulunya, Taman Sari merupakan tempat peristirahatan Raja Ngayogyakarta Hadiningrat (Sultan), keluarganya, dan kerabat seluruh keratonnya. Pemandian di Taman Sari ini merupakan peninggalan Sultan Hamenkubuwono I. Di Taman Sari, wisatawan bisa menemukan lokasi bangunan berupa air mancur cincin permata. Terdapat sumur gemuling, sumur ini adalah gedung pencakar langit dengan basement bawah tanah. Air Mancur Gemling yang pada saat itu berfungsi sebagai tempat pemujaan bagi Sultan, dulu saat jaman perang tidak hanya berfungsi sebagai tempat istirahat dan rekreasi, tetapi juga sebagai tempat persembunyian kerabat dan keluarga kerajaan ketika diserang musuh.

Gambar 4.11. Berkeliling di Taman Sari
(Sumber: https://jogjapost.com)

4.2.6. Museum Ullen Sentalu

Lokasi museum ullen sentalu berada di Jl.Boyong No.KM 25, Kaliurang, Hargobinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Museum Ullen Sentalu adalah museum pribadi yang dimulai oleh keluarga Haryono dan sekarang dikelola oleh Museum Ullen Sentalu. Nama Yayasan Ulating Blencong berasal dari nama Ullen Sentalu yaitu Ullen Blencong Sejatine Tataraning Lumaku. Ini berarti bahwa nyala lampu blencong adalah panduan manusia untuk berjalan dan hidup. Didirikan pada tahun 1994, Museum Ullen Sentalu baru diresmikan pada 1 Maret 1997. Terletak di kaki Gunung Merapi Kaliurang, tepatnya di kawasan hutan yang terkenal dengan nama Taman Kaswargan, museum ini memiliki cerita tentang empat kraton di Solo, dan Yogyakarta pada masa lalu.

Gambar 4.12. Beraktivitas di Museum Ullen Sentalu
(sumber: www.goodnewsfromindonesia.id)

4.2.7. Berjalan Candi Ratu Boko

Lokasi dari candi ratu boko berada di Jl. Raya Piyungan - Prambanan No.2, Gatak, Bokoharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Candi Ratu Boko terletak tidak jauh dari Candi Prambanan. Terletak di ketinggian sekitar

196 meter di atas permukaan air laut, Candi Ratu Boko dibangun pada abad ke-8 oleh Wangsa Syailendra yang menganut aliran agama Buddha. Namun, pada suatu masa, istana ini diambil alih oleh raja-raja Mataram yang menganut aliran agama Hindu. Maka, wisatawan bisa melihat paduan kombinasi arsitektur antara bangunan Hinduisme dan Buddhisme. Candi Ratu Boko memiliki luas lahan sebesar 250.000 meter per segi dengan pemandangan alam yang mempesona. Area candi yang cukup luas ini akan memberikan kesempatan bagi para wisatawan untuk beraktivitas secara fisik.

Gambar 4.13. Candi Ratu Boko
(Sumber: viva.co.id)

4.3. Olahraga Wisata Petualangan dan Tantangan

Olahraga wisata petualangan dan tantangan didefinisikan sebagai keterlibatan aktif, pasif, atau nostalgia olahraga dan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga saat bepergian jauh dari tempat tinggal seseorang. Wisata olahraga dan petualangan tampaknya berkembang seiring dengan semakin banyaknya orang yang menyadari manfaat kesehatan dari liburan dengan aktivitas aktif. Beberapa manfaat dari Olahraga petualangan dan tantangan adalah koordinasi kerja tim, membantu melawan

fobia, mengeksplorasi potensi, Penghilang Stres, Membantu Menjaga Kesehatan Fisik, dan Menciptakan Ikatan yang Kuat. Olahraga wisata petualangan dan tantangan ini juga menjadi olahraga wisata andalan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

4.3.1. Flying fox di Green Village Gedangsari

Green Village Gedangsari merupakan salah satu destinasi wisata alam yang menakjubkan di Kabupaten Gunungkidul, DI Yogyakarta. Di kawasan ini banyak spot untuk bersantai sambil menikmati pemandangan dan berjalan berkeliling mengikuti jalan setapak yang sudah dibuat dan cukup panjang. Flying fox yang ada di Green Village Gedangsari yang berada di Gunung kidul merupakan yang terpanjang kedua di Kawasan Asia Tenggara dengan panjang sejauh 625 meter. Flying fox yang ini aman karena teknologi pemasangannya didatangkan langsung dari Perancis dan Inggris.

Gambar 4.14. Menikmati Flying Fox di Green Village Gedangsari
sumber: (Instagram.com/birotapemsetdadiy)

4.3.2. Olahraga Wisata Tantangan di Kalibiru

Tempat wisata Kalibiru berada di Kalibiru, Desa Hargowilis, Kecamatan Kokap, Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekitar 40 km dari pusat kota Yogyakarta sehingga memiliki akses transportasi yang mudah untuk dari luar kota Yogyakarta. Sky Cycling atau Sepeda Langit ini wisatawan dapat berfoto dengan menaiki sepeda dengan pemandangan alam hijau.

Gambar 4.15. Sky Cycling di Kalibiru
(sumber: https://republikseo.net/wisata-kalibiru-jogja/)

4.3.3 Rope Jumping di Jembatan Duwet

Jembatan Duwet termasuk dalam tipe jembatan gantung sederhana. Framework jembatan menggantung pada dua kabel utama (main suspension cable) dengan kabel penghubung (vertical suspender) yang menghubungkan antara kabel utama dengan dasar gelagar. Jembatan Duwet ini jembatan yang menghubungkan Yogyakarta dan Kulonprogo, wisatawan akan diajak untuk melompat di ketinggian 60 m dari jembatan. Pada sore hari Jembatan Duwet sering menjadi tempat kumpul

para pemuda warga sektiar untuk mengobrol, jalan-jalan, dan menikmati pemandangan. Selain itu, banyak warga yang melakukan swafoto menggunakan smartphone di ujung maupun di tengah Jembatan (ttps://www.kompasiana.com/adolftraveling/58c95fe37097736a16177a4e/jembatan-duwet-keistimewaan-yang-terlupakan?page=2&page_images=1)

Rope jumping merupakan salah satu olahraga tantangan yang cukup ekstrim. Banyak wisatawan melakukan rope jumping dari ketinggian 60 meter dari jembatan duwet. Wisata olahraga tantangan ini menjadi salah destinasi yang cukup banyak diminati para wisatawan ke Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Gambar. 4.16. Menikmati Sensasi Rope Jumping di Jembatan Duwet
(sumber: travel.tribunnews.com)

4.3.4. Berjalan di atas Jembatan Gantung Pantai Timang

Pantai Timang yang memiliki pulau di tengah lautan yang menjadi daya tarik utama wisata bahari yang diberi nama Pulau Timang atau Watu Panjang. Pantai Timang ini berada di Dusun Danggolo, Desa Purwodadi, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. Ada sebuah jembatan gantung yang hanya terbuat

dari tali tambang beralaskan kayu atas inisiatif warga setempat untuk memfasilitasi wisatawan yang ingin menuju Pulau Timang. Jembatan ini dibangun setelah sebelumnya terdapat gondola atau kereta, sehingga menjadi alternatif lain bagi wisatawan untuk menuju Pulau Timang. Para wisatawan yang berjalan di atas jembatan gantung ini merasakan sensasi ketegangan yang berbeda. Angin laut yang bertiup kencang akan menambah sensasi semilirnya seiring dengan jembatan yang ikut bergoyang.

Gambar 4.17. Berjalan di Jembatan Gantung Pantai Timang
(sumber: https://djogjawisata.com/jembatan-gantung-pantai-timang/)

4.3.5. Olahraga Paralayang Watugupit

Watugupit Parangtritis atau yang lebih dikenal dengan Bukit Paralayang Watugupit adalah salah satu spot paralayang terbaik Jogja yang berlokasi di Parangtritis. Meski berdekatan dengan Pantai Parangtritis Bantul, tetapi secara geografis Watugupit terletak di Gunungkidul tepatnya di Area Hutan, Giricahyo, Purwosari, Gunungkidul. Bukit Paralayang menjadi tujuan utama para penikmat olahraga yang cukup ekstrim. Angin pantai di siang hari menjadi poin utama dalam olahraga ini. Ditambah

lagi, landasan pacunya yang melandai dan sangat tepat untuk menerbangkan paralayang. Jalan menuju lokasi paralayang memang sudah halus, namun konturnya miring dan naik. Para wisatawan harus berjalan lagi menuju bukit dengan kemiringan hampir 90 derajat melalui anak tangga.

Gambar 4.18. Olahraga Paralayang di Watugupit
(sumber: wisata.harianjogja.com)

4.3.6. Panjat Tebing di Pantai Siung

Pantai Siung terletak di sebuah wilayah terpencil di Kabupaten Gunung Kidul, tepatnya sebelah selatan kecamatan Tepus. Sebanyak 250 jalur pemanjatan terdapat di Pantai Siung, memfasilitasi penggemar olah raga panjat tebing. Jalur itu kemungkinan masih bisa ditambah, melihat adanya aturan untuk dapat meneruskan jalur yang ada dengan seijin pembuat jalur sebelumnya.

Gambar 4.19. Olahraga Panjat Tebing di Pantai Siung
(sumber: www.bernas.id)

4.3.7. Cliff Swing di Gunung Api Purba

Lokasi Gunung api purba terdapat di Nglanggeran Wetan, Nglanggeran,Kec. Patuk, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Gunung berapi purba dulunya adalah gunung berapi purba. Sekarang terlihat seperti bukit berbatu yang menjulang tinggi. Angin bertiup lemah dan Anda dapat menikmati pemandangan indah dari berbagai bukit di sekitar Gunung Kidul. Pemandangan yang menakjubkan dan semilir angin yang sejuk mendorong pengelola wisata untuk membuat ayunan tebing untuk menarik wisatawan. Cliff Swing adalah sebuah wahana yang menuntut untuk berayun diantara dua tebing dengan ketinggian hingga 100 meter. Wahana ini sudah dilengkapi dengan peralatan yang memenuhi standar keamanan.

Gambar 4.20. Cliff Swing di Gunung Api Purba
(Sumber: https://tampang.com/detail/berani-coba-wisata-uji-nyali-di-jogja-berikut-ini-9633.php)

4.3.8. Caving di Goa Jomblang

Lokasi Caving Goa Jomblang ini terletak Jetis Wetan, Pacarejo, Kec. Semanu, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Caving ke Goa Jomblang merupakan wisata ekstrim Jogja yang wajib dikunjungi. Agar wisatawan dapat mencapai permukaan gua dengan aman, wisatawan membutuhkan keterampilan khusus untuk mengendalikan tali. Wisatawan harus menyadari bahwa kedalaman gua mencapai 15-80 meter dari bawah dan permukaannya licin. Bagi wisatawan yang belum pernah mengunjungi goa, ada pemandu yang akan menemani wisatawan saat memasuki dasar goa. Saat turun dari pintu masuk goa, wisatawan akan menemukan pemandangan seperti pohon jati, lumut dan pakis. Setelah sampai di perut goa, wisatawan dapat berjalan di lereng curam yang licin sehingga

perlu kehati-hatian yang ekstra saat berjalan. Sungai bawah tanah dan sinar matahari yang mempesona, serta stalaktit dan stalagmit yang eksotis dapat dinikmati di goa ini.

Gambar 4.21. Caving di Goa Jomblang
Sumber: goa-jomblang.com

4.3.9. Berjalan di Jembatan Gantung Pantai Sinden

Lokasi jembatan gantung ini berada di Jepitu, Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Diperlukan usaha ekstra untuk mencapai pantai karena harus melewati perbukitan pegunungan karst. Pemandangan yang disediakan adalah bukit karang yang tinggi di atas pantai yang biru dan ombak yang kuat menjadi pemandangan pembuka. Olahraga Wisata yang ditawarkan di sini adalah berjalan melewati jembatan gantung sepanjang sekitar 40 meter yang menghubungkan kedua bukit tersebut. Jembatan akan terus-menerus bergoyang ditiup angin kencang. Ombak dapat menembus jembatan dan mengguncang struktur kayu dan tali yang menghubungkan daratan, terutama pada saat air pasang.

Gambar 4.22. Berjalan di Jembatan Gantung Pantai Sinden
(sumber: visitingjogja.jogjaprov.go.id)

4.3.10. Olahraga Downhill di Bukit Klangon

Lokasi Downhill bukit klangon ini berada di Kalitengah Lor, Glagaharjo, Kec. Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jalur menuruni bukit di Bukit Krangon panjangnya kira-kira 20 km dan membutuhkan waktu rata-rata 1,5 jam untuk mencapai garis finis. Dengan dasar berbatu dan jalur berliku, rute ini menantang.Olahraga downhill menggunakan rute yang harus sangat berhati-hati agar tidak mengalami hal yang tidak diinginkan. Ada juga rute jembatan kayu yang dirancang khusus untuk sepeda downhill, tetapi ini tentu tidak terlalu intens.

Gambar 2.23. Olahraga Downhill di Bukit Klangon
(sumber: jogjakita.co.id)

BAB V
PERMAINAN DAN OLAHRAGA MASYARAKAT YOGYAKARTA

5.1. Permainan dan Olahraga Tradisional Yogyakarta

Olahraga dan Permainan tradisional ialah wujud aktivitas yang sudah bertumbuh serta berkembang di tengah-tengah warga semenjak jaman dulu kala, pada jaman kerajaan serta mengalami akulturasi pada zaman kolonialisme. Berolahraga dan Permainan tradisional ialah aktivitas permainan yang simpel, gampang dipahami atau dipelajari serta dilakukan, biayanya relatif ekonomis dibandingkan dengan permainan modern sebab sedikit memakai perlengkapan serta peralatan yang bisa dibuat sendiri dan bisa dimainkan di arena terbuka maupun tertutup.

Berolahraga serta Game tradisional pada awal mulanya amat disukai oleh warga, tetapi dalam perkembangannya dengan cara perlahan-lahan lenyap serta tinggal namanya saja sebab terdesak oleh berolahraga modern dan tipe permainan yang memakai teknologi modern berbentuk permainan elektronik. Di golongan anak- anak serta anak muda, apalagi orang berusia pada saat ini berolahraga tradisional sedang sangat awam untuk mereka, serta kurang disukai, sementara itu apabila ditelusuri dengan cara lebih mendalam permainan atau olahraga tradisional ini bisa mempunyai nilai- nilai luhur yang butuh dipublikasikan serta

diwariskan pada generasi muda.

Olahraga serta Permainan tradisional ialah salah satu peninggalan adat bangsa yang butuh dilestarikan supaya tidak musnah ditelan zaman. Guna mewujudkan perihal itu kemudian butuh dicoba tindakan untuk menggali serta melestarikan permainan tradisional salah satunya bisa dicoba lewat aktivitas sosialisasi permainan tradisional keseluruh daerah Indonesia. Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki permainan dan olahraga tradisional yang ada.

5.1.1. Olahraga Jemparingan

Olahraga jemparingan tidak cuma dipandang sebagai olahraga melainkan bawa angka adat-istiadat serta filosofi. Olahraga yang berkembang kurang lebih abad ke-17 ketika pemerintahan Sri Sultan Hamengku Buwono I ini, berawal dari tutur jemparing yang dalam bahasa Jawa sebagai panah. Secara etimologis, jemparingan dapat dimaksud sebagai panahan. Meskipun berbarengan memakai panah, olahraga panahan yang diketahui disaat ini berbeda jauh dengan jemparingan. Jemparingan sendiri tidak cuma dipandang sebagai kegiatan mengenakan senjata panah, akan juga mengaitkan menari serta olah rasa. Perihal ini dapat diamati pada suatu gaya tari yang bertajuk Srikandhi meguru manah (Srikandi Berlatih Memanah). Dimana Raden Arjuna melingkarkan tangannya di luar tangan Srikandi dengan posisi busur horisontal. Perihal ini memberikan referensi mengenai Jemparingan gagrak Mataraman (memanah dengan gaya Mataraman), dimana dilakukan dengan aturan krama Jawa yang mengedepankan rasa.

Olahraga Jemparingan tidak hanya hal faktor afektif yang mencakup sikap seperti perasaan, minat, tindakan, emosi, serta nilai. Tetapi juga ada faktor kognitif serta psikomotorik(aktifitas fisik) yang wajib sinkronkan dan diatur dengan cara beriringan(cipta, rasa, karsa). Disaat ini masih banyak masyarakat

Yogyakarta yang masih melaksanakan olahraga jemparingan. Jemparingan bukan cuma semata-mata permainan ataupun selaku peninggalan dari pemerintahan Sri Sultan Hamengku Buwono I, namun selaku olahraga yang melatih ketajaman mata serta Fokus bagi pemanah.

Gambar 5.1. Jemparingan Sebagai Olahraga Tradisional Yogyakarta
(sumber: kumparan.com)

5.1.2. Permainan Adu Kemiri

Pada umumnya permainan ini dilakukan oleh laki- laki dewasa dengan jumlah pemain minimal 2 orang. Buah kemiri ditaruh di tempat kemiri. Setelah itu kemiri yang hendak diadu di tempatkan dalam lubang adu serta ditutup sebilah papan yang ujungnya dikunci dengan panthek kayu. Kemiri yang ditutup itu kemudian dipukul dengan gandhen sekeras bisa jadi supaya pecah. Pemenang ialah pemain yang mempunyai kemiri yang utuh sesudah di pukul itu pecah atau masih utuh.

Gambar 5.2. Permainan Adu Kemiri
(sumber: budaya.jogjaprov.go.id)

5.1.3. Permainan Bekel

Awal mula para pemain memastikan urutan pemain dengan metode hompimpah ataupun pingsut. Berikutnya bekel serta bolanya ada di tangan kanan pemain. Keempat bekel digenggam dengan 3 jemari, sedangkan bola dijepit oleh ibu jemari serta jemari tengah. Bola dilempar ke atas dijatuhkan ke lantai yang latar. Selama bola memantul di udara pemain berupaya menata bekel supaya nampak bidang pet semua. Pemain melontarkan bola lagi serta setelah itu mengambil satu persatu bekel. Tahap berikutnya pemain mengambil 2 bekel dan seterusnya. Langkah itu disebut: pet ji, pet ro, pet lu, pet byuk. Perihal yang serupa juga dicoba pada aspek yang lain. Pengumpulan bekel tidak bisa memegang bekel yang ada ataupun bola menyentuh tanah 2 kali dalam pengumpulan bekel. Situasi semacam ini disebut mati, serta pemeran lain menemukan kesempatan memainkan bekel.

Gambar 5.3. Bekel
(sumber: triptrus.com)

5.1.4. Benthik

Para pemain umumnya anak pria berjumlah genap yang dibagi jadi 2 tim yang urutan, mainnya didetetapkan melalui pingsut, ataupun hompimpah. pertama- tama lubang (luwokan) wajib disediakan di atas tanah. Permainan ini dibagi jadi 3 langkah, yakni uthat, ilar serta patik lele, yang pada prinsipnya merupakan janak diletakan diatas lubang setelah itu benthong digunakan untuk menjungkit janak sejauh mungkin. Janak yang terlempar direbutkan 2 tim, tim yang main berupaya menjauhkan janak sedangkan tim jaga berupaya mendekatkan janak ke arah lubang. Bila jarak janak lebih jauh dari dari benthong, maka tim yang main memperoleh poin.

Gambar 5.4. Bermain Bentik
(sumber: kumparan.com)

5.1.5. Dhakon

Dhakon, ialah kayu yang dibentuk memanjang menyerupai lesung, bagian atasnya diberi lubang- lubang berbanjar(sawah) dengan jumlah tertentu serta di tiap- tiap ujungnya ada lubang besar(lumbung). Biji- bijian, misalnya biji asam(klungsu), biji sawo(kecik) ataupun kerikil atau batu kecil. Jumlah biji cocok dengan jumlah sawah, misalnya ada 7 pasang sawah, sehingga kecik berjumlah 7 x 7 x 2= 98 buah. Permainan dilakukan oleh 2 orang yang duduk berdekatan sesuai dengan arah lubang dhakon. Dhakon diletakkan di tengah kedua pemain. Permainan ini dilakukan oleh anak perempuan, namun dapat pula dimainkan oleh anak laki-laki. Lubang dhakon kedua belah pihak diisi oleh biji. Saat sebelum permainan diadakan perjanjian dulu, bila pemain yang lagi melaksanakan berhasil, sehingga beliau mendapatkan kebun serta setelah itu isi lubang itu dimasukan ke dalam

lumbung. Bila terdapat biji yang jatuh ke sawah yang kosong serta kepunyaan sendiri sehingga disebut dengan andhok. Bila di hadapan kebun kosong ini ada kebun rival yang bermuatan sehingga isi kebun itu bisa dimasukan ke lumbung pemeran yang lagi jalan, metode ini disebut bedhilan. Perjanjian lain merupakan metode gotongan ataupun pikulan, ialah bila gandhok di sawah musuh, sebaliknya sawah di kanan serta kirinya bermuatan, sehingga isi sawah itu jadi kepunyaan pemenang. Demikianlah pemeran melaksanakan bijinya bergantian hingga habis serta pemenang merupakan yang lumbungnya paling banyak.

Gambar 5.5. Dhakon
(sumber: kompasiana.com)

5.1.6. Egrang

Egrang, yang dibuat dari bambu dengan dimensi panjang sekitar 1, 5 hingga 3 meter. Setelah itu dari pangkal dasar setinggi 30- 150 centimeter ditempatkan pancadan (tempat kaki bertapak) sepanjang kurang lebih 30 centimeter. Permainan ini membutuhkan ketrampilan terutama penyeimbang tubuh yang prima. Untuk menaiki egrang, mula- mula menggenggam kedua bambu dengan pancadan mengarah ke arah pemain.

Sebagai bantuan supaya mempermudah dalam menaiki egrang sehingga bisa dicari suatu tempat yang kira- kira besar alhasil bisa menggapai pancadan dengan mudah. Berikutnya pemain berupaya untuk berjalan seperti seperti orang berjalan kaki. Permainan egrang bisa dicoba oleh siapa saja baik pria ataupun perempuan dari berbagai umur cocok dengan besar serta besar egrang yang dibuat.

Gambar 5.6. Bermain Egrang
(sumber: regional.kompas.com)

5.1.7. Gasing

Gasing yang dibuat dari kayu(pohon waru terbaik guna menciptakan suara yang keras). Bentuk gasing berbentuk kerucut yang kadangkala dibagian tengahnya diberi paku sebagai poros as pada waktu berputar& Uwed, ialah tali pemutar gasing yang dibuat dari goni, ataupun sobekan kain sepanjang

1 m, Pada umumnya gasingan dimainkan oleh anak laki- laki sebab permainan ini membutuhkan kekuatan serta keberanian. Gasingan bisa berputar karena ditarik serta dilemparkan dengan seutas tali(uwed). Mula- mula ikatan dililitkan pada badan gasing hingga setengah badan, setelah itu dengan mengerahkan kekuatan dilempar ataupun dibanting di tanah maka gasing itu hendak berputar serta memunculkan suara berdesing.

Gambar 5.7. Bermain Gasing
(sumber: cultura.id)

5.2. Komunitas Olahraga Masyarakat Yogyakarta

Mengenal komunitas olahraga masyarakat yang ada di Yogyakarta tidak terlepas dari banyaknya cabang olahraga yang digemari masyarakat Yogyakarta, dari yang bersifat olahraga untuk prestasi dan komunitas olahraga untuk rekreasi.

5.2.1. Yogyakarta Hash House Harriers

Di Yogyakarta, Hash House Harriers sudah berkembang sejak 25 tahun yang lalu yakni sekitar tahun 1979 dengan berdirinya klub-klub Hash, komunitas Hash House Harriers adalah komunitas lari lintas alam tertua yang ada di Yogyakarta. Di Yogyakarta sendiri selain Jogjakarta Hash House Harriers terdapat Mataram Hash House Harriers, Malioboro Hash House Harriers, Prambanan Hash House Harriers, Borobudur Hash House Harriers. Dipandang sebagai komunitas yang bergerak di bidang olahraga lari lintas alam bukan berarti lepas dari pengelolaan manajemen yang terorganisir.

Kemudian karena frekuensinya hanya 1 minggu sekali, maka muncul klub Hash yang kedua yaitu Mataram Yogyakarta Hash House Harriers. Karena bertambahnya peminat dan waktu yang masih kurang kemudian muncul lagi klub Hash yaitu Malioboro Hash House Harriers. Malioboro Hash House Harries yang memiliki ribuan anggota sudah berdiri sejak tahun 1994. Sampai saat ini Malioboro Hash House Harriers mempunyai jadwal run dua kali setiap minggunya yaitu setiap Selasa sore dan Minggu pagi. Klub Hash Malioboro Hash House Harriers sangat diminati dan jumlah anggotanya terus bertambah (Malioboro HHH, 15: 2002).

Hash House Harriers yang mengusung semboyan "fun, fitness and friendship" yang bermakna kesenangan, kebugaran dan persahabatan. Semboyan tersebut sangat sesuai dengan falsafah olahraga yang mengedepankan kesehatan, persahabatan dan kesenangan. Selain itu dengan Hash House Harriers yang merupakan aktivitas komunitas dapat pula membantu para membernya (Hasher) untuk mencapai social wellbeing demi kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan dalam kehidupannya.

Gambar 5.8. Komunitas Olahraga Hash House Harries
(sumber: hot.liputan6.com)

5.2.2. Komunitas Paguyuban Onthel Djogjakarta.

Paguyuban Onthel Djogjakarta atau lebih dikenal dengan nama Podjok merupakan wadah atau komunitas bagi para pecinta sepeda onthel yang ada di Yogyakarta. Sepeda onthel dipilih karena sepeda onthel dinilai memiliki nilai historis yang tinggi, abadi, dan kepopulerannya tak lekang oleh waktu. Komunitas Podjok lebih ingin dikenal sebagai sebuah komunitas paguyuban, karena mereka lebih menekankan rasa kekeluargaan dan keberadaan Podjok dimaksudkan sebagai rumah guyub untuk para pecinta sepeda onthel di Yogyakarta.

Lahir dari ide tiga orang anak muda, yaitu Towil (seorang agen eksportir), Bagus Satrito (seorang pengusaha pengiriman barang), dan Ananta (seorang pelukis). Ketiga anak muda itu memiliki kegelisahan akan keistimewaan Jogja, tentang polusi, kenaikan harga BBM, keramah tamahan masyarakat Yogyakarta, kebudayaan, dan keinginan mereka untuk mengembalikan Kota

Jogja sebagai kota sepeda. Akhirnya pada hari Minggu Kliwon, 19 November 2006 bertempat di Pagelaran Kraton Yogyakarta, Komunitas Sepeda Podjok resmi berdiri.

Seperti layaknya komunitas lainnya, Podjok juga memiliki struktur keanggotaan,yang terdiri dari ketua, wakil ketua, bendahara, sekretaris, seksi-seksi dan juga wali (tim penasehat) yang berganti setiap lima tahun sekali. Seksi-seksi dalam paguyuban podjok ini didasarkan pada keahlian atau kemampuan dari masing-masinganggotanya, misalnya orang yang hobi fotografi akan menjadi seksi dokumentasi, orangyang hobi desain menjadi tim kreatif, dan lain sebagainya. Posisi wali dalam keanggotaan Komunitas Podjok ini merupakan kerabat yang "dituakan" atau anggota senior. Sedangkan bagi para anggota paguyuban Podjok memiliki sebutan sebagai Kerabat Podjok.

Kerabat komunitas sepeda podjok mungkin sudah mencapai hingga 300-450 orang, namun kerabat yang aktif hingga saat ini hanya sekitar 40-100 orang saja.Kegiatan rutin komunitas sepeda podjok yakni berkumpul setiap malam Minggu di depan Kantor Pos pusat Yogyakarta. Biasanya mereka akan bersepeda dari depan Stasiun Tugu Yogyakarta. Namun, pada hari minggu pertama setiap bulannya, mereka akan bersepeda dengan rute yang berbeda, seperti mengunjungi sebuah museum. Selain itu, Komunitas podjok juga sering mendapat undangan dari berbagai daerah untuk ikut serta dalam sebuah kegiatan atau karnaval sepeda.

Gambar 5.9. Komunitas Olahraga Sepeda Onthel Djokjakarta
Sumber: https://www.idntimes.com/ Komunitas Ontel Yogyakarta

5.3. Aktivitas Olahraga Masyarakat di Malioboro

Pedestrian di kawasan malioboro sebagai upaya pemerintah untuk menjadikan malioboro Kawasan sehat dan ramah lingkungan. Lengangnya jalan malioboro dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga di kawasan ini. Sejak pukul 06.00 WIB Jalan Malioboro mulai ditutup untuk kendaraan bermotor. Situasi lengang ini digunakan oleh warga masyarakat untuk berolahraga. Dari Mulai pagi hari, tampak masyarakat jogging melintasi jalan Malioboro. Selain jogging banyak juga masyarakat yang menggunakan sepeda melintasi Kawasan malioboro, serta beberapa komunitas skateboard serta sepatu roda ikut menikmati Kawasan malioboro saat *car free day*.

Gambar 5.10. Berolahraga saat Car Free Day di Malioboro
(sumber: ariwisata.jogjakota.go.id)

BAB VI
KONTRIBUSI YOGYAKARTA DALAM OLAHRAGA INDONESIA

6.1. Prestasi Olahraga Panahan

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Hal tersebut terlihat dari banyaknya klub di DIY yang membina atlet-atlet panahan dari tingkatan pemula sampai dengan prestasi. Manajemen pembinaan dan pelatihan olahraga yang baik akan memberikan dampak terhadap prestasi atletnya. Terbukti atlet-atlet panahan di DIY telah mewakili Indonesia bertanding di *event* tingkat internasional dan mencatatkan prestasi yang istimewa dan membanggakan Indonesia. Beberapa prestasi yang telah ditorehkan atlet-atlet panahan terbaik DIY adalah Arif Dwi Pangestu yang meraih dua emas pada nomor *recurve* beregu putra dan tunggal putra SEA Games 2021 Hanoi. Pertandingan kala itu berlangsung di Ha Noi *National Sport Training Center*, Thailand. Pengalaman tampil Arif Dwi Pangestu di kompetisi internasional didapatkan kali pertama pada Kejuaraan Dunia Panahan Junior 2017 di Argentina. Namanya mulai menarik perhatian, ketika mampu merengkuh medali emas nomor *recurve* beregu putra dari cabang olahraga panahan pada gelaran SEA Games 2019 Filipina. Arif Dwi Pangestu bersama dua

rekannya yakni Riau Ega Agatha Salsabila dan Alviyanto Bagas Prastyadi merupakan atlet panahan Indonesia yang berhasil lolos Olimpiade Tokyo 2020 pada nomor *recurve* beregu putra.

Gambar 6.1. Medali Emas Panahan di Sea Games 2021
(sumber: NOC Indonesia/Argo Pambudi)

Prestasi juga di torehkan atlet-atlet panahan DIY yang lainnya yaitu Prima Wisnu Wardana yang memperoleh medali emas pada SEA Games 2021 Hanoi dari nomor *compound* beregu putra. Sebelumnya medali emas juga pernah diraih Prima Wisnu Wardana pada SEA Games Malaysia 2017 silam dari nomor *compound* perorangan putra dan medali perunggu pada Sea Games 2019 di nomor *Mixed Team Compound*.

Gambar 6.2. Salah Satu Atlet DIY Meraih Medali Emas di Sea Games 2021
(sumber: https://sport.bisnis.com/)

Hendra Purnama juga merupakan atlet asal DIY yang menyumbangkan 2 medali emas di nomor *Men's Individual Recurve* dan *Men's Team Recurve* Cabang Olahraga Panahan pada ajang SEA Games XXX Filipina Tahun 2019.

Gambar 6.3. Hendra Purnama (Kiri) dalam Tim Panahan Putra Indonesia
(sumber: antaranews.com)

Atlet panahan Putri DIY juga mencatatkan prestasi yang baik pada gelaran SEA Games XXX Filipina Tahun 2019 yaitu Titik Kusumawardhani yang memperoleh perunggu dari nomor *Women's Team Recurve*. Prestasi panahan DIY yang baik tidak lepas dari peranan pelatih. Salah satu pelatih panahan DIY yang juga merupakan salah satu pelatih tim nasional panahan pada ajang SEA Games 2019 adalah Budi Widayanto. Menurutnya, salah satu penyebab mengapa olahraga panahan bisa meroket adalah lantaran olahraga tersebut dikatakan sebagai sunnah Rasul. "Iya, salah satunya itu (Sunnah Rasul)," tapi panahan juga bisa meningkatkan fokus dan konsentrasi anak".

Gambar 6.4. Atlet Panahan Putri Indonesia dari Yogyakarta
(sumber: https://www.beritasatu.com/Antara)

6.2. Prestasi Olahraga Bola Voli Pantai (Voli Pasir)

Potensi cabang olahraga voli pantai di DIY sangat bagus karena ditunjang dengan banyak nya sekolah olahraga di DIY yang membina cabang olahraga Bola Voli, khususnya Voli Pasir selain itu fasilitas di Yogyakarta untuk bermain voli sangat memadai dan kejuaraan bola voli nasional juga kerap dimainkan di Yogyakarta. Tercatat Tiga (3) atlet bola voli pantai Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yakni Ade Candra Rachmawan, Gilang Ramadhan, dan Sari Hartati berhasil sumbangkan satu (1) medali emas dan 1 medali perak untuk Indonesia pada ajang 31st The Southeast Asian (SEA) Games 2021 Vietnam Tahun 2022. Pada perhelatan 18th Asian Games 2018 Jakarta-Palembang Ade Candra Rachmawan meraih medali perak pada nomor men's beach volleyball dan Gilang Ramadhan meraih medali perunggu nomor men's beach volleyball.

Gambar 6.5. Tiga Atlet Bola Voli Pantai Yogyakarta
(sumber://www.koni.jogjaprov.go.id)

Atlet bola voli putri DIY yaitu Sari Hartati telah menorehkan banyak prestasi di tingkat nasional dan internasional beberapa diantaranya adalah (1) Asian beach volleyball championship (senior) peringkat 17 tahun 2018 Thailand, (2) Asian beach volleyball championship U21 peringkat 5 2019, Thailand, (3) Words championship U21 2019, Thailand.

6.3. Prestasi Olahraga Panjat Tebing

Prestasi atlet panjat tebing DIY juga telah ikut andil dalam menyumbangkan medali pada *event* 18th Asian Games 2018 Jakarta-Palembang. Ia adalah Fitriyani yang telah peraih medali emas nomor *women's speed relay* pada cabor panjat tebing. Perempuan asal Sleman DIY ini telah berlatih sejak tahun 2005 dan telah mengikuti berbagai kejuaraan di level internasional mulai tahun 2011 yaitu Sea Games dan kejuaraan internasional lainnya. Prestasi yang ia peroleh tidak lepas dari kerja keras dan

dukungan pemerintah DIY dengan memfasilitasi *wall climbing* yang *standart*. Regenerasi atlet panjat tebing DIY juga baik dengan lolosnya atlet junior DIY ke Pemusatan latihan nasional (Pelatnas) junior tahun 2020 seusai menjalani proses seleksi yang digelar di Jakarta Internasional Climbing Wall Park, Jakarta, Ia adalah Sukma Lintang Cahyani. Lintang memang kerap kali mendapatkan medali dari berbagai kejuaraan panjat tebing junior tingkat nasional. Berikut adalah foto Fitriyani atlet timnas *sport climbing*.

Gambar 6.6. Atlet Putri Panjat Tebing dari Yogyakarta
(sumber: https://www.fpti.or.id/video/video-fitriyani/)

6.4. Prestasi Olahraga Pencak Silat

Atlet pencak silat asal Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mampu membuktikan dirinya dengan meraih medali emas kelas tanding bebas putri plus 65-kilogram (kg) dalam 18th World Pencak Silat Championship 2018 Singapura yang berlangsung pada 13-16 Desember 2018. Atlet putra DIY Firdhana Wahyu Putra juga turut menyumbangkan medali perunggu kelas J putra dalam *event* 18th World Pencak Silat Championship 2018 Singapura tersebut. Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki potensi yang besar untuk meraih prestasi pada cabang olahraga

pencak silat. Hal ini dikarenakan banyaknya perguruan pencak silat yang ada di bawah pengda IPSI DIY. Kondisi tersebut perlu tunjang dengan SDM pelatih dan sarana prasarana yang mendukung.

Gambar 6.7. Dua Atlet dari Yogyakarta yang Meraih Medali Emas Pencak Silat
(sumber: http://koni.jogjaprov.go.id/)

6.5. Pembinaan Kelas Khusus Olahraga di Sekolah Yogyakarta

Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Sumaryanto, 2010). Program tersebut didirikan oleh pemerintah dengan mengandung maksud dan tujuan: a) sebagai wadah pembinaan olahragawan pelajar yang potensial untuk prestasi di tingkat nasional maupun internasional, b) membina olahragawan yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara, c) membina prestasi akademik olahragawan pelajar guna mendukung jaminan masa depan.

Kelas Khusus Olahraga tidak hanya sekedar menyalurkan

minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, namun juga mendorong siswa untuk berprestasi di bidang olahraga. Seperti halnya tercantum dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, maka progam Kelas Khusus Olahraga bukan hanya sekedar ,,Olahraga Pendidikan" yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, namun merupakan ,,Olahraga Prestasi" yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Arti Olahraga Prestasi yang tertuang pada Perda Kota Yogyakarta Nomor 9 Tahun 2018 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan Pasal 1 (13) adalah olahraga yang dilaksanakan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga Prestasi inilah yang ternyata dijadikan sebagai landasan filosofis dalam penyelenggaraan progam Kelas Khusus Olahraga.

Daerah Istimewa Olahraga memiliki jumlah sekolah yang menyelenggarakan Kelas Khusus Olahraga yang cukup banyak, baik pada tingkat SMP dan SMA. Berikut data Sekolah yang menyelenggarakan program Kelas Khusus Olahraga di DIY.

Tabel 1. Data SMP dan SMA Penyelenggara Kelas Khusus Olahraga di DIY

No.	KKO SMP DIY	No.	KKO SMA DIY
1.	SMP N 13 Yogyakarta	1.	SMA N 2 Ngaglik, Sleman
2.	SMP N 1 Kretek, Bantul	2.	SMA N 1 Sayegan, Sleman
3.	SMP N 2 Kretek, Bantul	3.	SMA N 1 Sewon, Bantul
4.	SMP N 3 Pleret, Bantul	4.	SMA N 4 Yogyakarta
5.	SMP N 3 Imogiri, Bantul	5.	MAN 2 Yogyakarta
6.	SMP N 2 Sewon, Bantul	6.	SMA N 2 Playen, Guningkidul
7.	SMP N 1 Kalasan, Sleman	7.	SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul
8.	SMP N 2 Tempel, Sleman	8.	SMA N 1 Lendah, Kulon Progo
9.	SMP N 3 Sleman	9.	SMA N 1 Pengasih, Kulon Progo
10.	SMP N 1 Panjatan, Kulon Progo		
11.	SMP N 1 Nanggulan, Kulon Progo		
12.	SMP N 2 Galur, Kulon Progo		
13.	SMP N 3 Samigaluh, Kulon Progo		
14.	SMP N 1 Playen, Gunungkidul		
15.	SMP N 1 Ngawen, Gunungkidul		
16.	SMP N 1 Saptosari, Gunungkidul		
17.	SMP N 1 Rongkop, Gunungkidul		

Dengan banyaknya Sekolah yang menyelenggarakan KKO di DIY menjadikan DIY memiliki banyak atlet-atlet untuk dibina, dilatih, dan dikembangkan potensinya secara optimal. Sehingga hal tersebut merupakan potensi yang luar biasa untuk meningkatkan prestasi olahraga di DIY. Banyak atlet-atlet DIY yang berprestasi sampai tingkat internasional serta masuk dalam pelatnas bermula dari binaan Kelas Khusus Olahraga seperti Arif Dwi Pangestu atlet panahan dari SMA N 1 Sewon Bantul yang tampil di Olimpiade 2020.

Salah satu agenda rutih tahunan dari pemerintah daerah untuk KKO DIY adalah dengan menyelenggarakan Kompetisi Kelas Khusus Olahraga (KKO) bagi sekolah penyelenggara kelas olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, diselenggarakan setiap setahun sekali. Diharapkan dengan antusiasme para peserta dalam mengikuti kompetisi ini dapat memacu dan memotivasi seluruh atlet untuk mengukir prestasi sejak di bangku sekolah. Selanjutnya hasil dari kompetisi yang nantinya diperoleh dapat menjadi bahan masukan bagi seluruh pelatih serta para atlet untuk dapat melakukan pembenahan-pembenahan yang pada akhirnya akan bermuara pada peningkatan kualitas para atlet serta bagi sekolah selaku institusi pembina.

Tujuan penyelenggaraan KKO antara lain: (1) memberikan kesempatan kepada siswa KKO untuk mengikuti program pendidikan sesuai dengan potensi keterampilan yang dimilikinya; (2) memenuhi hak asasi siswa KKO sesuai kebutuhan pendidikan bagi dirinya; (3) meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran bagi siswa KKO; (4) membentuk manusia yang berkualitas yang memiliki kecerdasan spiritual, emosional, social, dan intelektual serta memiliki ketahanan dan kebugaran fisik; (5) membentuk menusia berkualitas yang kompeten dalam pengetahuan dan seni, berkeahlian dan berketerampilan, menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab, serta

mempersiapkan peserta didik mengikuti pendidikan lebih lanjut dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional (Sumaryanto, 2010).

Siswa-siswa yang masuk di Kelas Khusus Olahraga telah melalui proses seleksi mulai dari pengukuran antropometri, tes biomotor dan tes keterampilan yang dilakukan oleh testor yang memiliki kompetensi, sehingga siswa-siswa yang terpilih dan masuk di kelas khusus olahraga ialah benar-benar siswa yang memiliki minat dan potensi dalam olahraga.

Gambar 6.8. Seleksi Calon Siswa Kelas Khusus Olahraga
(sumber: Dokumentasi FIK UNY)

Sistem pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan berdasarkan kurikulum di Kelas Khusus Olahraga mengacu pada kurikulum yang berlaku juga di kelas regular yaitu Kurikulum 2013. Hanya saja, untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan/latihan olahraga di Kelas Khusus Olahraga mengacu pada program khusus kepelatihan olahraga berdasarkan cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet/peserta didik. Dengan begitu siswa KKO selain fokus untuk berlatih sesuai kecabangan juga memperoleh pembelajaran kelas.

Fasilitas atau sarana prasarana merupakan salah satu aspek terpenting dalam proses pembelajaran kelas khusus olahraga. Suatu kegiatan dapat berjalan dengan baik apabila didukung oleh sarana prasarana yang baik. Sarana dan prasarana yang baik harus dilakukan inventarisasi yang baik pula. Di dalam kegiatan inventarisasi sarana-prasarana kelas BIO dilakukan seperti halnya kegiatan inventarisasi pada sekolah umumnya. Sehingga jika fasilitas pada masing-masing sekolah penyelenggara KKO di DIY memenuhi standar maka akan banyak atlet-atlet yang berprestasi. Dengan adanya manajemen yang baik mulai dari seleksi, pembinaan, fasilitas serta dukungan dari pemerintah pada Kelas Khusus Olahraga DIY, maka akan sangat membantu dalam mencetak atlet-atlet berprestasi di DIY dan mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

6.6. Legenda Olahragawan Indonesia dari Yogyakarta

6.6.1. Sri Sultan Hamengku Buwono IX

Sri Sultan Hamengku Buwono IX, dilahirkan di Ngasem (Yogyakana) pada 12 April 1912. Beliau adalah Raja Keraton Yogyakarta ke-9 dan mantan Wakil Presiden RI ke-2. Sri Sultan terpilih menjadi Ketua Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI) pada tahun 1946, demikian juga ketika KORI diubah menjadi KOI (Komite Olimpiade Indonesia) pada tahun 1950, dan ketika PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) melebur menjadi satu dengan KOI pada tahun 1952. Ketika pada tahun 1966 induk-induk cabang olahraga membentuk KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Eksistensi Sri Sultan Hamengku Buwono IX di kancah olahraga internasional juga diakui dengan ditunjuk sebagai anggota International Olympic Committee (IOC).

Sri Sultan HB IX dulunya adalah salah satu atlet handal dari Yogyakarta. Dalam salah satu koleksi foto pada Ekspose Perpustakaan dan Arsip yang diadakan di Grhatama Pustaka yang

dilaksanakan tanggal 23 Maret 2016 – 03 April 2016 terlihat Raja Yogyakarta sedang mengikuti kompetisi atau kejuaraan lomba lari estafet 4 x 100 m yang diselenggarakan oleh PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tahun 1956. Cabang olahraga Atletik ini juga merupakan salah satu olahraga favorit Sri Sultan Hamengku Buwono IX. Di masa lalu, olahraga ini secara langsung maupun tidak langsung telah mempopulerkan nama sang raja. Selain itu, olahraga tersebut juga semakin mendekatkan raja dengan rakyatnya. Hal demikian menjadi penting dan punya relevansi yang erat dengan sosoknya sebagai pemimpin yang mau tidak mau harus dikenali oleh rakyatnya.

Gambar 6.9. Sri Sultan Hamengkubowono IX mengikuti Kejuaraan Atletik
(sumber : http://dpad.jogjaprov.go.id/)

6.6.2. Yayuk Basuki, Sang Legenda Tenis Indonesia

Sri Rahayu Basuki atau yang lebih dikenal dengan nama Yayuk Basuki lahir di Yogyakarta pada 30 November 1970. adalah seorang atlet tenis kebanggaan Indonesia. Keahliannya dalam memainkan tenis tak perlu diragukan lagi sampai ia diberi predikat Jaguar dari Asia. Prestasi yang dimiliki oleh Yayuk Basuki membuatnya

terkenal di dunia olahraga tenis dan mendapat julukan tersebut. Tahun 1997 ia pernah menembus perempat final di Perancis Terbuka dan delapan besar Wimbledon. Dalam pertandingan itu membawanya di posisi 19 besar dunia. Segudang prestasi telah diraih oleh Yayuk. Berikut torehan terbaik prestasi Yayuk Basuki; Medali Emas Asian Games Seoul (Ganda Putri) (1986), Perempat final Wimbledon junior (1987), Medali Emas Asian Games Beijing (Ganda Campuran) (1990), Medali Emas Asian Games Beijing (Ganda Putri) (1990), Babak ketiga Wimbledon dan Juara pertama Thailand Open (1991), Babak keempat Wimbledon dan Juara pertama Malaysia Terbuka (1992), Babak keempat Wimbledon (1993), Juara pertama Indonesian Open, Juara pertama Thailand Open, Babak keempat Wimbledon (1994), Juara pertama Nokia Open di Beijing, Juara pertama Indonesian Open, Atlet terbaik versi SIWO PWI jaya (1995), Babak ketiga Tasmania Terbuka (1996), Babak kedua Australia Terbuka (1997), Perempatfinal Wimbledon, Medali Emas Asian Games Bangkok (Tunggal Putri) (1998).

Gambar 6.10. Yayuk Basuki Meraih Banyak Prestasi untuk Indonesia
(sumber: AFP PHOTO / TORSTEN BLACKWOOD)

BAB VII
OLAHRAGA PENDIDIKAN BERBASIS BUDAYA YOGYAKARTA

7.1. Pendidikan Jasmani untuk Kesiapsiagaan Bencana di Yogyakarta

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki potensi bencana alam besar. Selain terdapat gunung api teraktif di dunia, yaitu gunung merapi, juga di selatan terdapat Samudra hindia yang seringkali menjadi pusat gempa bumi. Gempa bumi besar yang melanda Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2006 menelan korban yang cukup banyak dan menyisakan trauma besar bagi masyarakat Yogyakarta Hadiningrat. Di bagian utara, hampir setiap tahun, gunung merapi erupsi, baik dengan intensitas rendah, sedang, maupun tinggi. Erupsi terbesar gunung Merapi yaitu pada bulan November 2010 yang mengeluarkan lahar dan material panas berupa awan panas dengan kecepatan tinggi yang menyapu segala bentuk kehidupan pada daerah yang dilaluinya. Keberadaan gunung merapi di bagian Utara DIY yang berbatasan dengan Jawa Tengah memiliki dilema tersendiri karena berhubungan dengan keberlanjutan kehidupan masyarakat di sekitarnya.

Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan di sekolah, pendidikan jasmani dan olahraga dapat berfungsi sebagai

intervensi holistik untuk pengembangan aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Dampak dari pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang berkaitan dengan pengembangan aspek fisik, psikologis, dan sosial telah banyak dikaji dan diteliti. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan disiplin dalam kurikulum sekolah yang membahas masalah yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikologis siswa (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011). Pendekatan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dapat meningkatkan manfaat psikososial bagi anak-anak dalam program kesehatan masyarakat (Piko & Keresztes, 2006). Oleh karena itu, aktivitas jasmani memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis para siswa (Piko & Keresztes, 2006). Olahraga dan kegiatan bermain dapat membantu remaja untuk akses non-verbal, mengekspresikan, dan menyelesaikan segudang masalah yang mengganggu (Henley, 2005). Kesempatan untuk belajar keterampilan memecahkan masalah baru, mengelola emosi dan perilaku, membentuk hubungan yang sehat, mengekspresikan emosi yang sulit atau menyakitkan, keinginan, ketakutan, kekhawatiran, dan fantasi, baik secara verbal dan nonverbal dapat disalurkan melalui aktivitas olahraga dan bermain (Henley, Schweitzer, de Gara, & Vetter, 2007). Simulasi pengalaman traumatis juga dapat muncul selama bermain (Kar, 2009). Dampak psikologis dari kinerja aktivitas fisik/olahraga serupa dengan pengalaman spiritual/religius (Hilty, 2016). Konsep spiritual seperti pemikiran kritis, kesadaran dan toleransi, peran penting tubuh, pikiran, dan semangat dalam mempertahankan kesehatan menyeluruh dapat dipadukan pada pendidikan jasmani dan olahraga (Lodewyk, Lu, & Kentel, 2009).

Secara khusus, pendidikan jasmani dan olahraga dapat membantu mengembangkan aspek sosial, karena merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial individu dan masyarakat. Olahraga dapat memfasilitasi perkembangan pribadi

dan sosial dengan mempromosikan perilaku positif (Morris, Sallybanks, Willis, dan Makkai, 2003). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kegiatan yang melibatkan komponen olahraga dan aktivitas jasmani di luar ruangan (outdoor) dapat mengembangkan keterampilan sosial sampai 32 % dan mengurangi perilaku-perilaku anti sosial sampai 30 % pada anak-anak (Morris, Sallybanks, Willis, dan Makkai, 2003). Secara umum, olahraga merupakan produk sosial budaya yang dikaitkan dengan identitas anak untuk memperkuat relasi sosial dan mengembangkan modal sosial untuk membentuk masyarakat yang sehat (Maguire et al., 2002). Lawrence (2005) menegaskan bahwa olahraga penting bagi individu dan masyarakat dalam hal ekonomi, budaya, dan keuangan. Senada dengan itu, Coakley (2001) menyatakan bahwa olahraga adalah praktik budaya yang dibedakan menurut tempat dan waktu di seluruh dunia. Olahraga mencerminkan budaya dan masyarakat, memperdalam perbedaan sosial, dan kendaraan untuk konflik sosial (Freeman, 2001). Hal ini dapat disimpulkan bahwa manfaat sosial dari olahraga berupa pemahaman dan penerapan nilai-nilai sosial yang dapat digunakan sebagai modal dalam kehidupan bermasyarakat. Keterkaitan antara pendidikan jasmani dan olahraga dengan pengembangan aspek-aspek kehidupan manusia yang menyeluruh menjadi hal menarik yang perlu dielaborasi terutama dalam hubungannya dengan pembentukan kesiapsiagaan dan ketangguhan anak dalam mengahadapi berbagai situasi dan tantangan kehidupan.

Pengembangan aspek fisik merupakan hal penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Ada banyak studi yang memberikan alasan empiris untuk manfaat fisik dan psikososial aktivitas fisik secara teratur di kalangan anak-anak dan remaja (Piko & Keresztes, 2006). Kegiatan olahraga memperhatikan tiga komponen utama manusia (biologis, psikologis, dan sosial) yaitu perkembangan harmonis dari tubuh, keseimbangan psikis-

fisik dan integrasi sosial individu (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011). Pendidikan jasmani dan olahraga pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat partisipasi siswa di sekolah-sekolah dan menerapkan keterampilan mental, emosional, sosial dan fisik mereka untuk mengejar gaya hidup sehat (Morrison & Nash, 2012). Aktivitas jasmani yang teratur merupakan sumber pengembangan personal dan nilai yang terkait dengan kesehatan (Piko & Keresztes, 2006). Olahraga dapat meningkatkan suhu tubuh, sirkulasi darah di otak, dan reaktifitas fisiologis terhadap stres (Guszkowska, 2014). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki visi yang konkret tentang kehidupan yang fokus pada pengembangan pribadi dan nilai yang terkait kesehatan melalui aktivitas fisik (Piko & Keresztes, 2006; Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011).

Pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah merupakan salah satu metode intervensi dan rehabilitasi untuk perkembangan psikososial anak. Pendidikan jasmani merupakan intervensi khusus olahraga untuk meningkatkan hubungan positif antar kelompok (Lawson, 2005). Henley (2005) menyebutkan bahwa olahraga merupakan wahana yang netral dan aman untuk menstabilkan perwujudan sosial dan perilaku anak selama dan setelah bencana besar. Pendidikan jasmani berfokus pada peningkatan kesejahteraan siswa dengan mengintegrasikan teknik untuk mengurangi stres dengan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi keterampilan menghadapi kondisi psikologis dan somatik dasar dan membantu pengurangan stres setelah peristiwa traumatis (Wahl-Alexander & Sinelnikov, 2013). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis seorang siswa (Piko & Keresztes, 2006). Pendidikan jasmani memfasilitasi interaksi dan perkembangan sosial melalui keterlibatan penuh dalam kegiatan dan latihan (Sozen, 2012). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa terlibat

dalam kegiatan yang membutuhkan pemikiran kritis dan inkuiri, pemecahan masalah, dan kolaborasi dengan orang lain (Wright, Macdonald, & Burrows, 2004). Pendidikan jasmani merupakan satu-satunya disiplin dalam kurikulum yang membahas masalah kesehatan fisik dan psikologis siswa prasekolah, sekolah, dan perguruan tinggi (Curelaru, Abalasei, dan Cristea, 2011). Pendidikan jasmani berkaitan dengan kesehatan dan harus ditekankan untuk meningkatkan manfaat psikososial dari aktivitas fisik dalam program kesehatan masyarakat (Piko & Keresztes, 2006). Pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat partisipasi siswa di sekolah dan mendorong penerapan keterampilan mental, emosional, sosial, dan fisik sehingga tercapai gaya hidup sehat (Morrison & Nash, 2012).

Pendidikan jasmani dan olahraga secara signifikan meningkatkan religiusitas dan spiritualitas anak-anak (Nopembri, Saryono, & Rithaudin, Sugiyama, 2018). Hal ini senda dengan penelitian yang dilakukan Lodewyk, Lu, dan Kentel (2009) yang menemukan bahwa nilai-nilai religius dan spiritual seperti kesadaran, kepedulian, ketenangan, dan toleransi diaktifkan selama pendidikan jasmani. Demikian pula, pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga telah dilaporkan memiliki potensi yang lebih besar untuk memengaruhi perkembangan spiritual terkait aktivitas sehari-hari di sekolah dan masyarakat (Lynch, 2015). Sejalan dengan itu, penelitian Hilty (2016) menemukan bahwa lari memiliki aspek spiritual dan religius karena gerakan repetitif dan manfaat menjernihkan pikiran membantu individu menemukan makna dan tujuan hidup, serupa dengan praktik keagamaan. Minat anak-anak dalam kesehatan dan olahraga akan membentuk sikap terhadap aktivitas fisik dan spiritualitas (Lynch, 2013). Spiritualitas anak-anak terkait erat dengan kebahagiaan, semakin bahagia akan lebih spiritual (Holder, Coleman, & Wallace, 2010). Kesimpulannya bahwa pengembangan aspek kognitif, afektif,

dan psikomotorik dalam pendidikan jasmani harus mendukung spiritualitas anak (NASPE, 2005).

Pembelajaran kooperatif merupakan salah satu model dalam pendekatan konstruktivistik yang sering digunakan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pendekatan konstruktivistik adalah pendekatan pembelajaran yang berguna bagi siswa dalam menciptakan lingkungan yang dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku, serta kemampuan pemecahan masalah dalam berbagai situasi (Brown & King, 2000). Sebagaimana diungkapkan Dyson (2001), banyak guru pendidikan jasmani menggunakan berbagai bentuk kegiatan kooperatif seperti permainan tim atau beberapa elemen pembelajaran kooperatif. Lebih lanjut ditekankan bahwa guru pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi fasilitator yang memungkinkan siswa berinteraksi secara sosial satu sama lain dan membangun pengetahuannya (Dyson, 2002). Dalam pembelajaran kooperatif, karakter utamanya adalah melibatkan siswa bekerja dalam kelompok-kelompok kecil, saling membantu dalam pencapaian setiap tujuan pembelajaran (Gorucu, 2016). Partisipasi siswa dalam pembelajaran kooperatif berdasarkan pengembangan keterampilan sosial dasar tertentu menunjukkan peningkatan keterampilan dan sikap terhadap kerja kelompok (Goudas & Magotsiou, 2009). Secara spesifik, Bay-Hinitz, Peterson, dan Quilitch (1994) menjelaskan bahwa upaya terkoordinasi antara dua siswa atau lebih diperlukan agar mereka dapat terlibat dengan baik dalam berbagai permainan kooperatif yang terstruktur. Terakhir, pembelajaran kolaboratif dalam PE diharapkan akan membantu mencapai peningkatan kinerja akademik, keterampilan komunikasi, dan kesehatan psikologis (Chiu, Hsin, & Huang, 2014).

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengadopsi pembelajaran kooperatif yang merupakan pendekatan

konstruktivis (Brown & King, 2000). Pembelajaran ini menitikberatkan pada permainan kooperatif (Dyson, 2001) yang memungkinkan anak berinteraksi secara sosial satu sama lain dalam membangun pengetahuannya (Dyson, 2002). Pembelajaran kooperatif melibatkan siswa dalam bekerja dalam kelompok kecil, saling membantu dalam mencapai setiap tujuan pembelajaran (Gorucu, 2016) sehingga memungkinkan berkembangnya keterampilan sosial dan sikap dasarnya (Goudas & Magotsiou, 2009). Pembelajaran kooperatif melibatkan dua atau lebih anak dalam aktivitas mereka (Bay-Hinitz, Peterson, dan Quilitch, 1994) untuk membantu mencapai peningkatan kinerja akademik, keterampilan komunikasi, dan kesehatan psikologis (Chiu, Hsin, & Huang, 2014).

Model pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk anak yang siaga menggunakan beberapa jenis aktivitas fisik yang kooperatif, teknik pemecahan masalah, dan aktivitas untuk mendorong penanganan stres, termasuk latihan relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi emosi/gejala negatif, seperti depresi, kecemasan, dan stres, meningkatkan keterampilan psikososial, dan meningkatkan spiritualitas anak-anak. Beberapa karekteristik model pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk anak siaga dan tangguh, yaitu: **Pertama**, model pendidikan jasmani dan olahraga ini didasarkan pada kurikulum 2013 dengan sedikit modifikasi. **Kedua**, materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga meliputi permainan dan olahraga, kebugaran jasmani, senam kependidikan, dan aktivitas ritmik. **Ketiga**, waktu pembelajaran pada pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan dengan 70 menit dua kali pertemuan setiap minggu. **Keempat**, subjek model pendidikan jasmani dan olahraga ini ditujukan bagi siswa kelas 4-6 Sekolah Dasar. **Kelima**, model ini menggunakan 43 aktivitas fisik yang berbasis psikososial dan 32 aktivitas fisik berbasis tradisional. **Keenam**,

latihan relaksasi holistik selama 10 menit di akhir setiap pelajaran.

Proses pengembangan program pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk anak yang siaga meliputi analisis kurikulum, penyusunan silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Pembuatan aktivitas, buku panduan guru, dan media pembelajaran. Analisis kurikulum dilakukan mengidentifikasi kompetensi inti dan kompetensi dasar, yaitu keterampilan yang harus dicapai siswa dalam pembelajaran. Berdasarkan kompetensi yang teridentifikasi, disusun silabus pembelajaran yang meliputi penjabaran kompetensi yang teridentifikasi (pengetahuan, sikap, dan keterampilan), penambahan keterampilan psikososial dan spiritual, materi, waktu, dan kegiatan pembelajaran. Selanjutnya silabus dijabarkan dalam RPP yang meliputi hari dan tanggal pertemuan, materi pelajaran, kegiatan pembelajaran (kegiatan pembukaan, inti, dan penutup), dan alokasi waktu pembelajaran. Secara khusus, rencana tersebut menguraikan partisipasi anak-anak dalam 43 aktivitas fisik berbasis psikososial dan 32 aktivitas fisik berbasis tradisional serta latihan relaksasi holistik dalam kelompok secara kooperatif. Hal tersebut dirangkum dalam buku panduan guru (*Handbook*) dan disertai media pembelajaran berupa video untuk memfasilitasi pelaksanaan model ini.

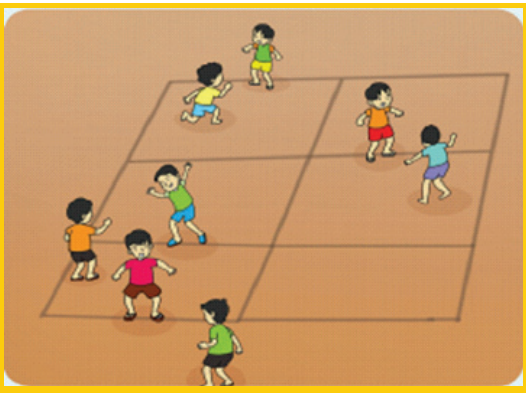
Contoh aktivitas fisik berbasis psikososial yang digunakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga beri nama "bantuan datanglah". Permainan ini bersifat kooperatif yang mengharuskan siswa membantu temannya agar permainan terus berlanjut. Siswa kelas 4-6 disarankan untuk memainkan permainan ini. perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan antara lain matras/ alas dan kerucut. Pertama, permainan dimulai dengan memilih siswa sebagai "katak", sedangkan siswa lainnya adalah "semut". Atas aba-aba guru, katak bergerak menandai semut dengan cara menangkap atau menyentuh bagian tubuh.

Semut yang tertandai/terkena kemudian berbaring telentang dengan kaki dan tangan bergerak. Pada titik ini, keempat semut yang tidak terkena/tertanda mencoba menyelamatkan semut yang terluka dengan membawanya ke area khusus (matras/alas) secara aman dan hati-hati. Selain itu, keempat semut yang membawa semut yang "sakit" itu harus dalam keadaan aman dan katak tidak boleh menandai/menyentuh mereka. Semut yang sudah diletakkan di atas matras/alas memiliki waktu dua detik untuk bangun sebelum mereka dapat ditandai/disentuh kembali oleh katak. Permainan berakhir ketika semua semut telah tertandai sehingga tidak ada semut yang membantu lagi. Secara keseluruhan, guru menekankan bahwa setiap siswa yang menjadi semut harus bekerja sama untuk membantu semut yang ditandai atau terluka. Aktivitas ini seperti terlihat dalam gambar 3 berikut.

Gambar 7.1. Aktivitas "Bantuan Datanglah"
(Sumber: Nopembri, Saryono, Rithaudin, 2019)

Contoh permainan tradisional yang digunakan pada model ini adalah permainan "gobak sodor". Permainan tradisional yang dikenal dengan berbagai nama di seluruh Indonesia ini

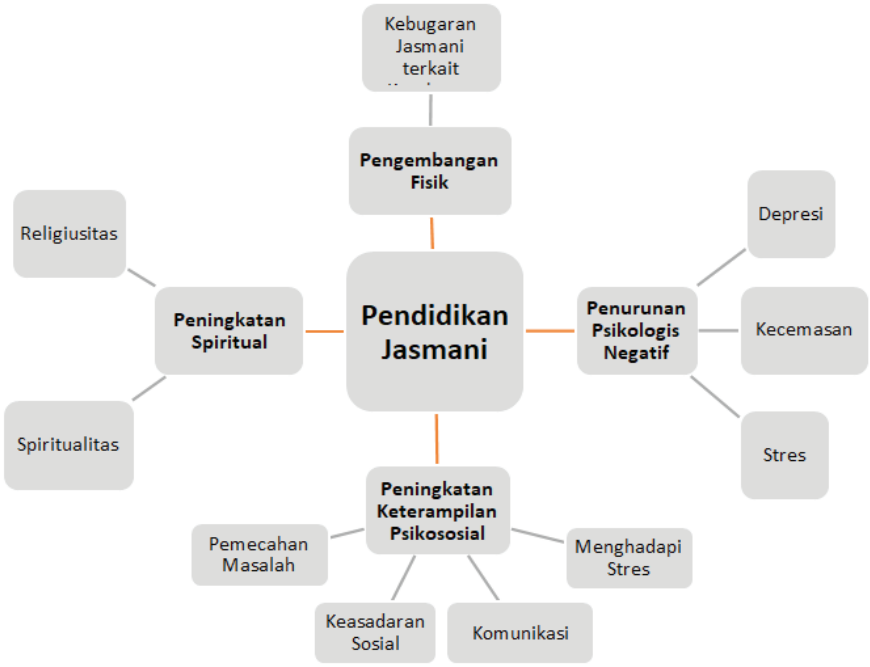
berguna untuk mengembangkan strategi, komunikasi, dan kerja sama. Permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak SD kelas 4 sampai 6. Peralatan seperti kapur, kerucut, dan nomor dada dibutuhkan untuk memainkan permainan tersebut. Lapangan permainan persegi panjang (ditunjukkan pada Gambar 4) berjajar setiap 3-4 meter dan panjang lapangan dapat ditambahkan sesuai kebutuhan. Permainan dimulai dengan membentuk dua tim (penyerang dan penjaga), dengan jumlah pemain di setiap kelompok disesuaikan dengan lapangan yang tersedia. Pemain penjaga berdiri di garis yang ada di lapangan, sedangkan penyerang berkumpul di area awal. Setelah ada isyarat untuk memulai permainan, pemain dari tim penyerang mencoba melewati setiap area dengan menghindari sentuhan dari setiap pemain tim penjaga hingga mencapai garis akhir. Kemudian pemain tim penyerang kembali ke area awal dengan cara yang sama, tanpa disentuh pemain tim penjaga. Tim penyerang menang dan mendapatkan skor kemenangan jika semua pemainnya kembali ke area awal dengan selamat. Pergantian dari tim penyerang menjadi penjaga saat seorang pemain tim penjaga menyentuh salah satu pemain tim penyerang. Permainan selesai dalam batas waktu yang ditentukan.



Gambar 7.2. Permainan Tradisional "Gobak Sodor"
(Sumber: Website Nasty, 2018)

Pendidikan jasmani dan olahraga harus menjadi alat yang layak untuk meningkatkan perkembangan psikososial dan spiritual anak termasuk mereka yang tinggal di daerah tertentu. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi penting untuk mempersiapkan anak-anak menghadapi keadaan darurat melalui promosi kesehatan, rehabilitasi psikososial, pengembangan masyarakat, dan pendidikan. Pendidikan jasmani dan olahraga berkontribusi pada fase respons, pemulihan, dan rekonstruksi bencana. Berbagai penelitian menemukan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam pemulihan dari keadaan darurat. Pendidikan jasmani dan olahraga lebih banyak digunakan untuk pemulihan trauma melalui pengembangan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan. Rehabilitasi psikososial diperlukan untuk anak-anak, dan olahraga memberikan kesempatan kepada mereka untuk terlibat dalam kegiatan dalam kelompok yang kompetitif dan beragam. Hal ini sesuai dengan fungsi pendidikan jasmani dan olahraga yang merupakan sarana yang paling memungkinkan untuk perkembangan fisik, psikososial dan spiritual, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Karena integrasi penjas dan olahraga dalam pendidikan, secara umum, seharusnya mudah untuk melaksanakan intervensi berbasis psikososial dan tradisional untuk memungkinkan anak-anak mengurangi keadaan emosi negatif mereka dan mengembangkan keterampilan psikososial dan spiritual. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat meredakan keadaan emosi negatif anak-anak (depresi, kecemasan, dan stres) dan meningkatkan keterampilan psikososial (mengatasi stres, komunikasi, kesadaran sosial, dan pemecahan masalah) anak-anak. Selain itu, religiusitas dan spiritualitas anak-anak juga meningkat melalui partisipasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Model pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk anak yang siaga melalui pengembangan aspek

secara holistik dan harmonis seperti ditunjukkan pada Gambar 7.3.



Gambar 7.3. Model Pendidikan Jasmani untuk Membentuk Kesiapsiagaan

Pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk kesiapsiagaan anak mendukung integrasi empat nilai olahraga dalam pembangunan dan perdamaian. Model pendidikan jasmani dan olahraga ini mengintegrasikan pendidikan sebagai nilai inti dengan nilai-nilai lain yang terkait dengan olahraga (kesehatan, rehabilitasi psikososial, dan pembangunan komunitas) sehingga dapat mencapai Sasaran Pembangunan Milenium mengenai pemanfaatan olahraga dan aktivitas fisik untuk tercapainya tumbuh kembang anak secara harmonis (Lyras, 2009; *United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace*, 2003). Pendidikan jasmani dan olahraga berupaya mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan psikososial, dan spiritualitas anak sebagai dasar pembentukan kesiapsiagaan dan ketangguhan dalam menghadapi masalah kehidupan, khususnya dalam keadaan tertentu. Pendidikan jasmani dan olahraga secara konstruktif dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan dikembangkan secara terintegrasi untuk membentuk kesiapsiagaan dan ketangguhan anak yang tinggal di daerah tertentu.

Pendidikan jasmani dan olahraga harus dilakukan secara terencana dan terukur agar pengembangan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual anak-anak secara holistik dan harmonis dapat tercapai. Pendidikan jasmani dan olahraga harus melibatkan berbagai berbagai macam aktivitas fisik yang inovatif, atraktif, dan menyenangkan serta disosialisasikan secara bertahap dengan membangun kemitraan antara peneliti dan praktisi (guru/instruktur/pelatih). Analisis dan kajian pada pendidikan jasmani dan olahraga harus menekankan pada pengendalian semua variabel yang mungkin mempengaruhi dan fokus pada karakteristik perkembangan anak secara lebih mendalam dan luas untuk mendapatkan manfaat yang lebih besar. Pengembangan aspek-aspek anak dalam pendidikan

jasmani dan olahraga harus direplikasi dalam kondisi tertentu yang darurat, seperti: bencana alam, bencana non-alam, dan bencana sosial. Penggunaan instrumen yang komprehensif dan dapat disesuaikan untuk mengukur perkembangan anak secara holistik dan harmonis harus digunakan dalam program intervensi pendidikan jasmani dan olahraga di masa depan.

Daftar Pustaka

Archer, T. (2014). Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 4: 203. doi:10.4172/2165-7025.1000203.

Bay-Hinitz, A.K., Peterson, R.F., & Quilitch, H.R. (1994). Cooperative games: a way to modify aggressive and cooperative behaviors in young children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 435-446. doi:10.1901/jaba.1994.27-435

Brown, S. W & King, F. B. (2000). Constructivist pedagogy and how we learn: educational psychology meets international studies. *International Studies Perspectives*, 1, 245-254. doi:10.1111/1528-3577.00025

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Report*, 100(2): 126-131.

Chiu, Y.C., Hsin, L.H., & Huang, F.H. (2014). Orientating cooperative learning model on social responsibility in physical education. *International Journal of Research Studies in Education,* 3(4), 3-13. doi:10.5861/ijrse.2014.728

Coakley, J.J. (2001). *Sport in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.

Curelaru, M., Abalasei, B., & Cristea, M. (2011). Psychosocial correlates of the need for physical education and sports in high school. *Journal of Social Sciences,* 7, 521-528. doi:10.3844/jssp.2011.521.528

Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 264-281. doi:10.1123/jtpe.20.3.264

Dyson, B. (2002). The implementation of cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 69-85. doi:10.1123/jtpe.22.1.69

Ewing, M. (2008). "Promoting Social and Moral Development through Sports". *US Youth Soccer Parents Resource Library*. Tersedia on line dalam http://www.mayouthsoccer.org/pages/347_promoting_social_moral_development_through_sport.cfm©2008 Mass Youth Soccer Association. Access 5 Februari 2008.

Freeman, W. H. (2001). *Physical Education and Sport A Changing Society*. Needham Height: Allyn and Bacon.

Gorucu, A. (2016). The investigation of the effects of physical education lessons planned in accordance with cooperative learning approach on secondary school students' problem solving skills. *Educational Research and Reviews*, 11(10), 998-1007. doi:10.5897/ERR2016.2756

Goudas, M & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 356-364. doi:10.1080/10413200903026058

Gu, X., Chang, M., & Solmon, M.A. (2016). Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 117-126.

Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatr Pol*, 38(4):611-20.

Győri, F., & Balogh, L. (2017). Leisure, Health and Well-Being. Leisure, Health and Well-Being, 121–133. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33257-4

Henley, R. (2005). *Helping children overcome disaster trauma through post emergency psychosocial sports program.* Boezingenstrasse: Swiss Academy for Development.

Hilty, B. (2016). *More than the physical: running as a spiritual experience (Undergraduate Honors Theses)*. Paper 1231. University of Colorado, Boulder.

Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Study*, 11, 131–150. doi:10.1007/s10902-008-9126-1

Houston, J & Kulinna, P. (2014). Health-Related Fitness Models in Physical Education, *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27(2): 20-26.

Hurd, A. R. (2010). The Park and Recreation Professional's Handbook. In Active Living (Vol. 20).

Janssen and LeBlanc. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40.

Janssens, J. et al. (2004). *Education of Sport: An Overview of Good Practice in Europe*. Nieuwegein, Netherlands: Arko Sport Media.

Lawrence, I. (2005). The emergence of 'sport and spirituality' in popular culture. *The Sport Journal*, 8(2). Retrieved from www.thesportjournals.com.

Lawson, H. A. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable

development: the social work of sport, exercise, and physical education programs. *Sport, Education, and Society*, 10(1), 135 -160. doi:10.1080/1357332052000308800

Lodewyk, K., Lu, C., & Kentel, J. (2009). Enacting the spiritual dimension in physical education. *Physical Educator*, 66(4), 170-179.

Long, J dan Sanderson, I. (2001). "The Social Benefit of Sport: Where's The Proof?". Dalam Gratton, C & Henry, I (Eds). *Sport in The City: The Role of Sport in Economic and Social Regeneration*. London: Routledge.

Lynch, T. (2013). Exploring religious education and health and physical education key learning area connections in primary schools. *The International Journal of Humanities Education*, 10(2), 11-23. doi:10.13140/2.1.1800.1287

Lynch, T. (2015). Investigating children's spiritual experiences through the Health and Physical Education (HPE) learning area in Australian schools. *Journal of Religion and Health*, 54, 202–220. doi:10.1007/s10943-013-9802-2

Lyras, A. (2009). Sport for peace and development theory. Paper shortlisted at the Conference Proceedings 17th European Association for Sport Management. Amsterdam, Netherlands, September 2009.

Maguire, J., et al. (2002). *Sport worlds: a sociological perspective*. Champaign: Human Kinetics.

Mardotillah, Mila dan Zein Dian Mochammad. 2016. "Silat: Indentitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan." *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*. Desember 2016 Vol. 18 (2): 121-133.

Marjanto, D. K dan Widjaja, I. (2020). Perkembangan Pencak Silat di Jawa Tengah Dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebudayaan*, Volume 15 Nomor 2/2020, doi: 10.24832/jk.v15i2.330.

Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York. Harper & Row, Publishers, Inc.

Mayorga-Vega, D., Montoro-Escaño, J., Merino-Marban, R., Viciana, J. (2015). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students A cluster-randomized controlled trial. *European Physical Education Review*, 22(2): 243-259.

Morris, L., Sallybanks, J., Willis, K, & Makkai, T. (2003). Sport, physical activity, and antisocial behavior in youth. *Trend & Issues in Crime and Criminal Justice*, no. 249, 1-6. Canberra: Australian Institute of Criminology. Retrieved from http://www.aic.gov.au/media_library/publications/tandi_pdf/tandi249.pdf

Morrison, S & Nash, R. (2012). The psychosocial influences on participation rates within secondary school physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), Art 24, 147-156. doi:10.7752/jpes.2012.02024

Mueller, F. et al. (2003). *Exertion Interface: Sports Over a Distance for Social Bonding and Fun*. Florida: ACM.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2005). *moving into the future: national standards for physical education*. Reston, VA: McGraw-Hill

Nopembri, S., Saryono, & Rithaudin, A. (2019). *Aktivitas-aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial*. Yogyakarta: Istana Agency.

Nopembri, S., Saryono, & Rithaudin, A., Sugiyama, Y. (2018). *Spiritual Development through Elementary Physical Education Classes*. Proceeding 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018), Yogyakarta Indonesia, 137-140.

Piko, B. F., & Kereztes, N. (2006). Physical activity, psychosocial health and life goals among youth. *Journal of Community*

Health, 31, 136-145. doi:10.1007/s10900-005-9004-2

Pramono, S, Wiyadi, N, dan Oedono, T. Pengkajian Manfaat dan Keamanan Pengobatan Dengan Metoda Gurah Oleh Battra di Daerah Istimewa Yogyakarta. SP3T Prop. DIY.

Pratama, T. Y. (2017). "Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang (Studi Eksperimen Terhadap Siswa Tunagrahita Di Skh X Kota Serang)". *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, Vol.2, No.2, Oktober 2017: 183-195.

Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: FIK UNY.

Rahman. (2012). Olahraga dan identitas Nasional: Pencak Silat di Indonesia Tahun 1950-1970. Tesis. Yogyakarta: Jurusan Sejarah, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada.

Samalot-Rivera, A. (2007). *The Effect of Social Skill Instruction on Sport and Game Related Behaviors of Children and Adolescents with Emotional or Behavioral Disorders*. Dissertation of Doctor Philosophy in the Graduate School of the Ohio State University.

Sozen, H. (2012). The effect of physical education and sports school training on problem solving skills of the athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4186-4190. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.223

Strong, W.B, Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., et al. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*, June: 732-737.

Sumaryanto. (2010). Pengelolaan Pendidikan Kelas Khusus Istimewa Olahraga menuju tercapainya Prestasi Olahraga. Makalah, dipresentasikan dalam acara program Kelas Khusus Olahraga di SMA N 4 Yogyakarta pada 16 Juli 2010. Yogyakarta: FIK UNY

Syakdiah. (2017). *Dinamika Pariwisata Daerah Istimewa Yogyakarta*.

Prosiding Seminar dan Call For Paper 20-21 Oktober 2017, hal. 226–227Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,Sidoarjo - Indonesia

United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace. (2003). *Sport for Development and Peace: Towards Achieving the Millennium Development Goals.*

Wahl-Alexander, Z. & Sinelnikov, O. A. (2013). Using physical activity for emotional recovery after a natural disaster. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84, 23. doi:10.1080/07303084.2013.767729

Website Nasty. (2018). *Permainan Gobak Sodor*. Tersedia dalam https://websitenasty.blogspot.com/2018/06/permainan-gobak-sodor.html diakses tanggal 22 Mei 2021.

Wijanarko, B dan Riyadi, S. (2010). *Sport Massage Teori dan Praktik*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Wilson. (2015). *Martial Arts and The Body Politic in Indonesia*. Beaverton: Ringgold Inc. https://search.proquest.com/ do cview/1688712754?accountid=38628 diunduh 28 Juni 2019.

Wright, J., Macdonald, D., & Burrows, L. (2004). *Critical inquiry and problem solving in physical education.* London: Routledge.

WEBSITE

https://www.krjogja.com/olahraga/bola/monumen-pssi-mahakarya-seni-yang-terlupakan/

https://ms-my.facebook.com/infopersibbandung/photos/news-flash-ipbsedikit-nostalgia-di-zaman-belanda-psim-yogyakarta-vs-persib-di-ba/1021972647873576/

https://psimjogja.id/club/psim/

http://fik.uny.ac.id/id/sejarah-singkat-fik-uny

https://towamatano.co.id/sejarah-singkat-komite-olahraga-nasional-indonesia-koni/

http://biroumum.jogjaprov.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=218:sri-sultan-hamengku-buwono-ix-menerima-anugrah-spesial-koni-award&catid=1:latest-news&Itemid=18

https://nocindonesia.id/about

https://www.pssi.org/about/history-description

www.krjogja.com

https://id.wikipedia.org/wiki/Soeratin_Sosrosoegondo

http://perpani.id/?page=sejarahperpani

https://psimjogja.id/club/psim/

https://ms-my.facebook.com

https://jogja.tribunnews.com/